



健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第95号 2023年10月



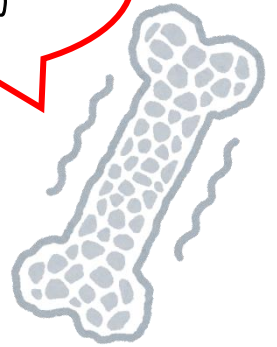
毎年10/20は『世界骨粗鬆症デー』です。

じょうぶな骨を維持するためにはどうすれば良いか、一緒に確認しましょう！

骨粗しょう症とは

骨粗鬆症とは、骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症になっても痛みはないのが普通です。しかし、骨がもろくなっているため、転ぶ、荷物を持ち上げる、手をつくなどの日常的なちょっとした動作で骨折しやすくなります。

骨の中が
スカスカ



骨折しやすい場所

背骨



足の付け根



腕の付け根



手首



背骨のバランスが崩れて背中が丸くなると、胃食道逆流現象などの消化器疾患や、呼吸器機能障害、心臓の機能低下などの原因となることがあります。また、足のつけ根を骨折すると入院や安静を強いられ、運動機能や内臓機能が低下し、寝たきりにつながりやすく、寝たきりから認知症が進行する可能性もあります。

骨粗しょう症にならないようにするためには予防が大切です。
それぞれ実践できていますか？

予防のポイント

① 転ばないように注意する

転倒による骨折を防ぎましょう。段差や電気のコードにつまずく、濡れた床ですべる等の転倒しやすい要因があります。取り除くことができる要因は積極的に改善しましょう。

② 禁煙し、アルコールは控えめに

③ 適度な運動を

運動によって骨に負荷が加わると、骨をつくる細胞が活発になり、骨が強くなります。

④ 骨に必要な栄養素をとりましょう

もちろん食事はバランスよく！



カルシウム	骨の形成を促進	牛乳、豆腐、ひじき、小松菜など
ビタミンD	カルシウムの吸収を促進	鮭、しいたけ、卵黄など
ビタミンK	骨の質を高めるコラーゲンを増加	納豆、キャベツ、小松菜など



足腰が痛くて運動できないよ

足や腰に痛みがある方は家の中でできる体操をしてみましょう。
無理に激しい運動をする必要はありません。
また、運動が苦手という方でも1日30分ほどの散歩、こまめな家事、お買い物など活動的な習慣を取り入れましょう。

