

骨密度を保って 元気に過ごすために



転ばない生活を工夫しましょう

1 家の中で転ばない・滑らない環境を整えましょう

- ・敷物は、滑って転ぶ原因になりやすいです。
じゅうたん、玄関マット、お風呂のマット、トイレのマットなどを点検してみましょう。
- ・床・畳・階段等にもものを置くと、危険です。
新聞・広告、雑誌、脱いだ服・・・など、置かないように気をつけましょう。
- ・段差のあるところを知っておきましょう。
- ・部屋は明るくしましょう。



敷物



段差



2 外出する時も気をつけましょう

ちょっとした外出にも
脱げやすいサンダル等はやめて、
歩きやすい靴を履きましょう。

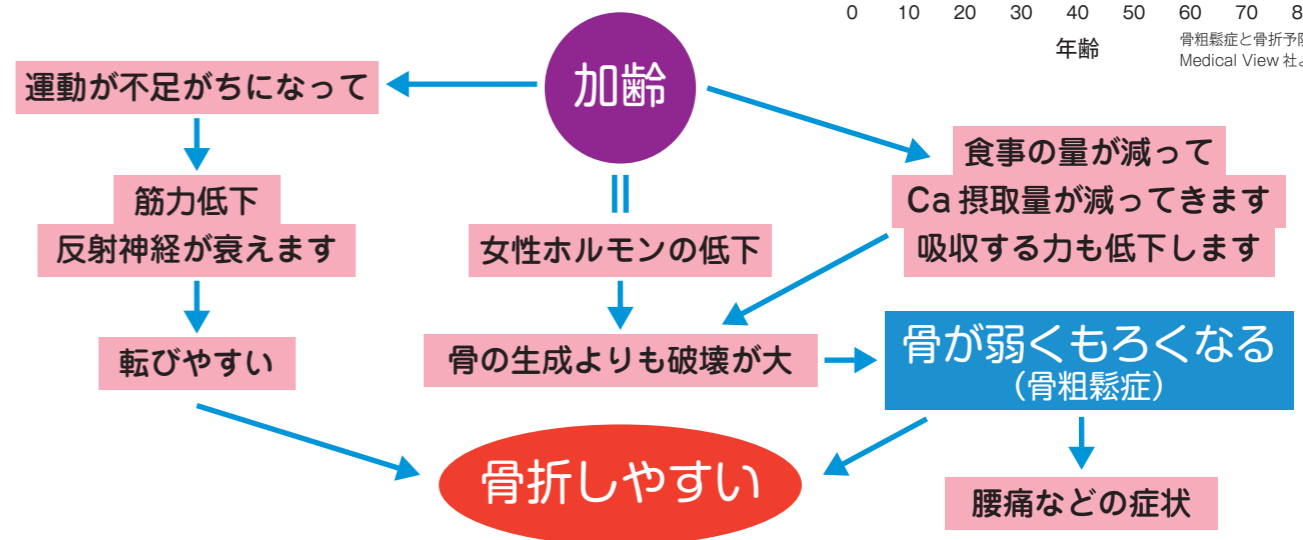
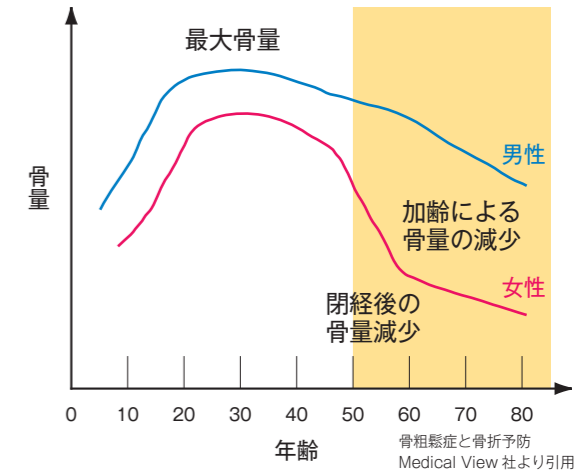


サプリメントについて

「サプリメントを飲んだほうがいいですか？」という質問がよくあります。
サプリメントは不足したカルシウムやビタミンDを補うことはできますが、食事の代わりにはなりません。基本は3度の食事をバランス良く食べることです。
今お薬を飲んでいる方は、サプリメントを飲む前に必ず主治医あるいは薬剤師に相談しましょう。

骨粗鬆症は 閉経後の女性に多いのが特徴

閉経後は骨の生成に影響を与える女性ホルモンが減るので、骨密度が急激に下がります。その上、歳をとると筋力や視力、反射神経が衰えて転びやすくなります。転んで骨折する高齢者が多いのはそのためです。



転ばないための体づくり、 基本は食事と身体を動かすこと

中高年になり、骨密度が下がってもまだ遅くはありません。
食事に気をつけて、体を動かすこと、転ばないための生活を工夫することで、
転倒や骨折は防ぐことができます。



食事の工夫をしましょう

1日800mg以上のカルシウムをとることが理想です

……主食・主菜・副菜をそろえましょう!

朝食

★サラダ
・生野菜
・ちりめん
じゃこ
10g(50mg)

★カフェ・オレ
・牛乳200cc
(220mg)
低脂肪乳も
OK!

★チーズトースト
・チーズとわかれ
15g(95mg)

昼食

★小松菜と
きくらげのソテー
・小松菜
100g(170mg)

★マホ・豆腐
※木綿豆腐
100g(120mg)
※絹ごし豆腐
100g(43mg)

★ごはん

きくらげはカルシウムの吸収を助けてくれる!

おやつ

★ヨーグルト
100g(120mg)

★バナナ

夕食

★ひじきの煮物
・干ひじき
5g(170mg)
・人参
・油あげ
10g(30mg)
・干しいたけ
カルシウムの吸収を助ける

★サンマ塩焼き
1尾175g(24mg)
※大根おろし
消化を助ける!

★ごま和え
・すりごま
9g(108mg)

★わかめの味噌汁
・わかめ10g(4mg)
・味噌10g(8mg)

★ごはん

()内はカルシウムが多い食品のカルシウム量です

……簡単料理でカルシウムをとりましょう!

さんま(いわし等)の蒲焼き缶を使った蒲焼き丼

★市販の蒲焼き缶

★小松菜
ソテー

きざんだ
しもや
ごまを
トッピング!

小松菜のソテーやシソ、ゴマをのせて 計461mg

クリームコーン缶を使ったコーンスープ

★市販の
クリームコーン缶

★卵

★牛乳

★スキム
ミルク

卵、牛乳、スキムミルクを加えて 計237mg

体を動かしましょう

1 自分の体重をかけて骨を丈夫にする運動

片足立ち

左右1分ずつ、1日2~3回、毎日続けましょう。
慣れないうちは机や椅子につかまって。

何よりも
続けることが
大切です



2 筋力をつける運動

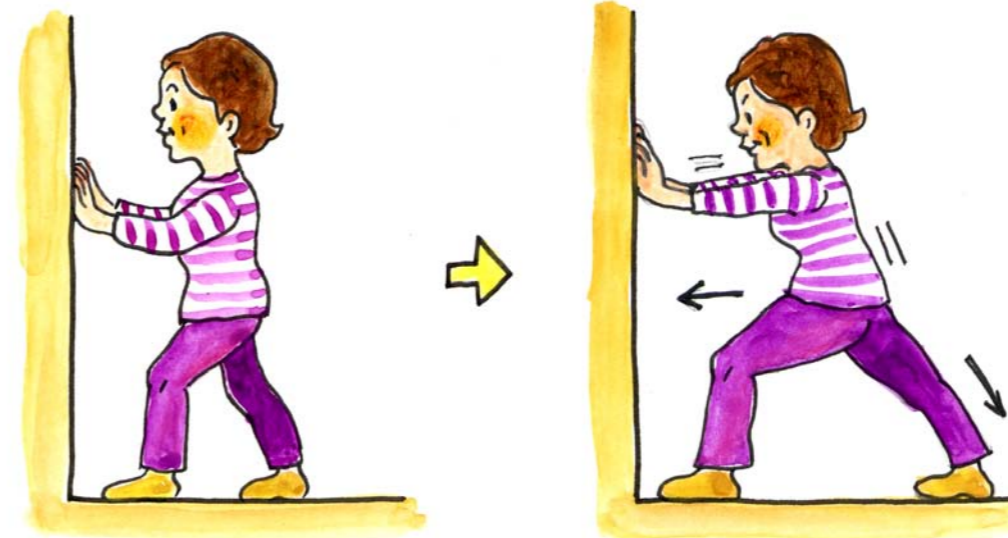
- ・ウォーキング
- ・温水プールでの運動
膝の痛み、腰痛がある方は関節にあまり負担がかからない温水プールがお勧めです。



3 筋肉や関節を軟らかくする運動

ストレッチ運動

足を前後に開き、壁に両手をつきます。
後ろ足の踵を床につけたまま腰を壁に近づけましょう。
片足で30~40秒くらいを1回ずつ行います。



日光浴も
忘れず!