

## 介護・介助の原因にもなる骨折・転倒に早期から備える！ 骨粗しょう症の予防方法

骨粗しょう症は、骨密度の低下によって骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨量は急に減るものではありませんが、長年の積み重ねで徐々に密度が低くなると、将来、骨粗しょう症になるリスクが上がります。特に女性は閉経後に骨量が減りやすいですので、早めに予防し、丈夫な骨を保ちましょう。

### 丈夫な骨づくりにも規則正しい生活が基本

骨は毎日、壊されて(骨破壊)、新しく作ること(骨形成)が繰り返されています。そのため、普段から規則正しい生活を送ることは、丈夫な骨を保つための基本になります。今一度、食事や生活習慣を見直してみましょう。

#### 食事

下記の栄養素は骨のつくり変わりに関わっており、丈夫な骨を保つのに特に必要になります。これらの栄養素が豊富な食品や料理を1品加えるなどの工夫をしてみましょう。

また、砂糖やお酒の摂りすぎは骨をもろくする原因となるため、摂りすぎないようにしましょう。

#### 【特に必要な栄養】

<p>骨の主成分 カルシウム</p>  <p>乳製品 大豆製品 コマツナ・ミズナ 骨ごと食べられる魚(シシャモ・缶詰など)</p>	<p>カルシウムの吸収を促す ビタミンD</p>  <p>サケ イワシ キクラゲ</p> <p>食品以外でも、日光を浴びることでビタミンDが作られます</p>	<p>カルシウム沈着を促進 ビタミンK</p>  <p>納豆 ブロッコリー ホウレンソウ コマツナ</p>	<p>骨の土台(コラーゲン)の材料になる タンパク質</p>  <p>肉 魚 卵 大豆製品 乳製品</p>
---	---	--	--

#### 運動

運動によって、骨に力を継続的にかけることで、骨を強くする効果が期待できます。まずは1日2kmを目安に散歩をしてみたり、こまめに家事をするなど体を動かす習慣を取り入れてみましょう。

#### 睡眠

睡眠不足になると、骨形成と骨破壊のバランスや、自律神経、ホルモンバランスが崩れます。それにより、骨密度の低下につながります。適正な睡眠時間と考えられている約6～8時間を目安に睡眠を取りましょう。

### 過度なダイエット、紫外線対策にも注意！

美しさのために、過度なダイエットや紫外線対策を行っていませんか？丈夫な骨を保つために、適切な対策で見た目も中身も健康的な体を目指しましょう。

#### 過度なダイエットをすると…

食事量を減らすことで、骨を作るために必要な栄養素が不足します。脂質、糖質のとりすぎに注意し、バランスの良い食事を心がけましょう。

#### 過度な紫外線対策をすると…

日光を浴びることでビタミンDが体内で作られます。冬なら1時間程度、夏なら木陰で30分程度、外で過ごすように心がけましょう。