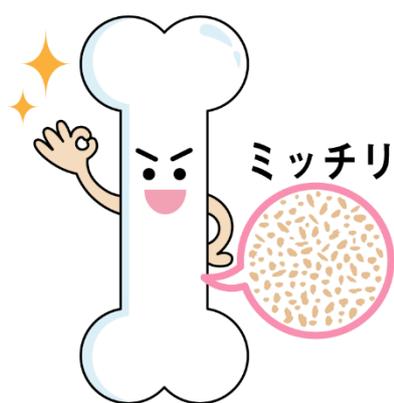


骨粗しょう症

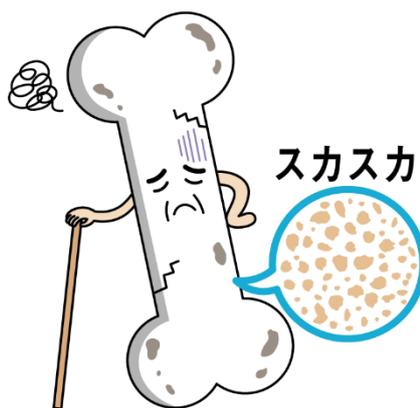
〈骨粗しょう症とは?〉

骨粗しょう症は、骨の量が減少して骨の質も低下する病気です。

女性ホルモンの低下や加齢により骨折をおこしやすくなります。



健康な骨



骨粗しょう症の骨

〈骨粗しょう症になると…〉

骨粗しょう症は、自覚症状がほとんどありません。

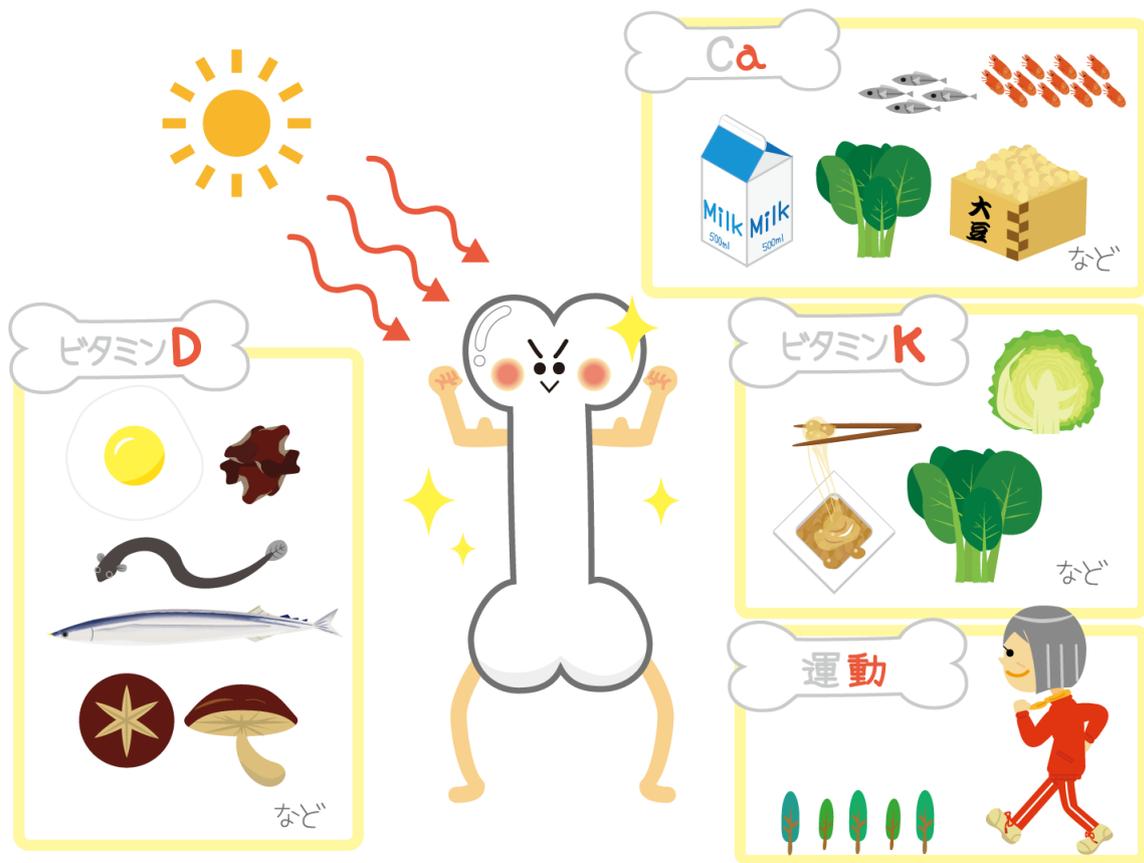
咳やくしゃみなどのわずかな衝撃でも転んだはずみでも、骨折しやすくなります。

足の付け根の骨折は寝たきりの原因になります。背骨がつぶれると身長が低くなり背骨が曲がってしまいます。



骨折しやすい部位

〈予防 バランスのよい食事〉



※まとめて摂るのではなく、毎日必要な量を摂るようにしましょう！

〈控えめにしたい食品・避けたい嗜好品〉

- ・スナック菓子
- ・インスタント食品の頻繁な摂取
- ・アルコールの多飲
- ・カフェインを多く含むコーヒーの多飲
- ・タバコ

〈日光浴でビタミンDがつくられる〉

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でもつくられます。適度な日光浴は骨の健康に役立ちます。

〈運動〉

骨はじっと動かずにいると劣化します。骨を強くするためには、生活の中に運動を取り入れていきましょう。ご自身の身体の状態にあわせて、無理なく続けることが大切です！



ストレッチ 開脚片足立ち スクワット 背筋を伸ばすなど