

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678  
ひまわり薬局TEL053(463)4312 みかん薬局TEL053(584)2230 いちご薬局TEL055(946)6430

## 骨粗しょう症予防のために

骨は年齢を重ねるとともに弱くなります。骨の強度が低下し骨折しやすくなるのが骨粗しょう症です。骨折して初めて気が付くことも少なくありません。

予防のための食事や運動などは普段の生活でも工夫して取り入れることができます。

### ◆◆◆どんな食事をとればよいの？◆◆◆

3食規則正しくバランスの取れた食生活を送ることが大切です。骨の主成分はカルシウム、リンとタンパク質です。カルシウムの摂取量は一般に不足しがちなので積極的にカルシウムを多く含む食品をとりましょう。さらに、カルシウムの吸収を高めるビタミンDやカルシウムが骨に沈着するのを助けるビタミンKもしっかりとることが大切です。

### とくに骨折しやすい部分



	カルシウム	ビタミンK	ビタミンD
1日の摂取目安量	650-750mg	150 $\mu$ g	8.5 $\mu$ g

### カルシウムを多く含む食品と含有量の目安

<乳製品>	<大豆製品>
牛乳コップ1杯 (約200mL) 220mg	厚揚げ 50g 120mg
プロセスチーズ(30g) 189mg	木綿豆腐 100g 86mg
ヨーグルト(無糖) 半カップ(100g) 120mg	納豆 1パック(50g) 45mg
<小魚・海藻類>	<野菜>
ウルメイワシ丸干し 2尾(50g) 285mg	チンゲンサイ(ゆで) 60g 72mg
シシャモ(焼き) 3尾(50g) 180mg	コマツナ(ゆで) 60g 90mg
しらす干し 10g 52mg	ミズナ(ゆで) 60g 120mg
ヒジキ(ゆで) 50g 48mg	切り干し大根(ゆで) 50g 30mg
さくらエビ(蒸干し) 10g 200mg	

\*文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より作成

### ビタミンKを多く含む食品



### ビタミンDを多く含む食品



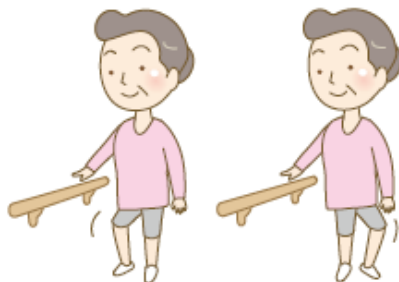
## ◆◆◆運動はした方がよいの？◆◆◆

骨折を防ぐためには骨を支えている筋肉を鍛え、バランスをとる力をつける必要があります。

ウォーキングや柔軟体操など軽い有酸素運動が効果的です。またビタミンDは日光を浴びると体内で作られることが分かっています。晴れた日に散歩するだけでも十分効果は得られます。

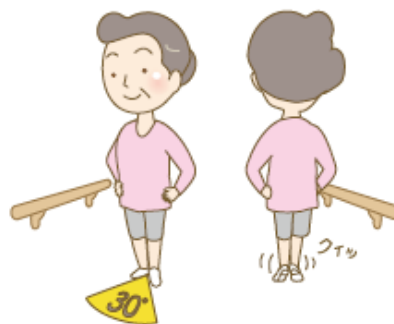
### 骨を強化するための簡単な運動

天候などに左右されず、家庭で毎日できる簡単な運動を紹介します。自分の体調や体力に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。



#### ①片足立ち運動

背筋を伸ばして片足を1分間ほど床から上げる。転倒しないよう支えになるものがあるところで行う(1日3回)



#### ②かかと上げ運動

つま先を少し開いて立ち、かかとをゆっくり上げ、ゆっくり下げる(1日10回)



#### ③うつぶせ背筋運動

上体をそらせて、10秒静止し、ゆっくり戻る(1日10回)



#### ④よつんばい背筋運動

おしりを後ろ上方に突きだすようにして背中を伸ばす(1日10回)



#### ⑤腹筋運動

両膝を曲げて頭と肩を上げて、5秒静止し、ゆっくり戻る(1日10回)

## ◆◆◆薬物療法について◆◆◆

骨粗しょう症の薬には骨を壊す働きを抑える薬と、骨を作る働きを高める薬、加えてカルシウム薬やビタミン薬などの薬があります。年齢や症状に応じてその方にあった薬が処方されます。

骨粗しょう症の薬は効果が得られるまで時間がかかるので、根気よく続けることが大切です。