あなたは大丈夫？さっそくチェックしてみましょう。

✓ 骨粗しょう症による骨折　チェックシート

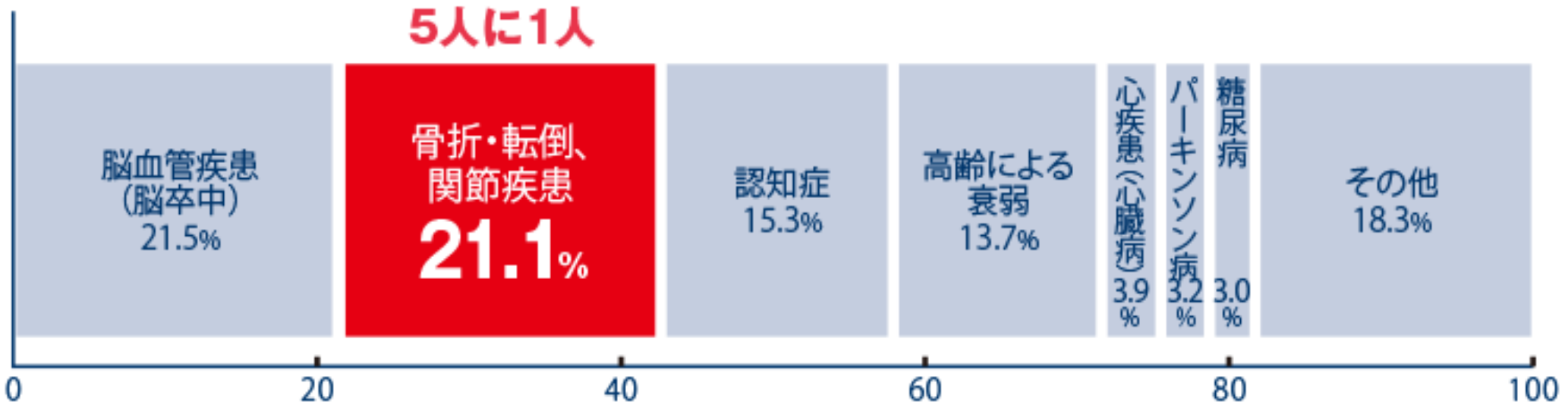
このチェックシートは簡単に自己診断を行うものですが、その結果を保証するものではありません。
専門医を受診される際の参考情報としてご利用いただけますが、確定診断は専門医のもとで受けてください。

●以下のような症状がありますか？

- ☐ 背中が曲がってきた
- ☐ 身長が以前よりも2cm以上縮んだ
- ☐ 洗濯物を高いところに干せなくなった
- ☐ 高い棚に手が届かなくなった
- ☐ 背中や腰に痛みがある
- ☐ 歩きにくい
- ☐ 転びやすい

次へ

介護が必要となる5人に1人は、骨折・転倒・関節疾患



厚生労働省：平成22年国民生活基礎調査より作図

骨そしょう症の食事療法

●カルシウムを多く摂ります。

カルシウムは骨を作っている栄養素で、骨粗しょう症の予防や治療に欠かせません。カルシウムは、成人男性で1日に約670～780mg、成人女性では約620～670mgを摂ることが推奨されています。けれども、丈夫な骨を保つためには、これに約100mgを上乗せし、1日に700～800mgを摂ると良いとされています。カルシウム薬もありますが、できるだけ食品からカルシウムを摂ることが勧められています。

【1日のカルシウム推奨量(mg)】

年齢	男性	女性
12～14(歳)	986	804
15～17(歳)	797	665
18～29(歳)	778	663
30～49(歳)	667	660
50～69(歳)	712	666
70歳以上	722	622

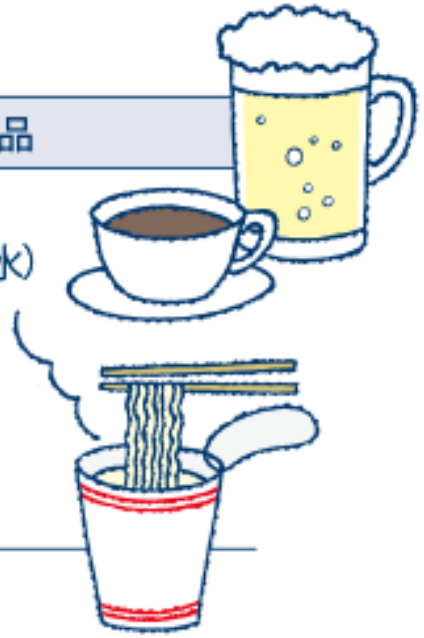
厚生労働省:日本人の食事摂取基準2010年版より

骨そしょう症の食事療法

【多く摂った方が良い食品と量を控えた方が良い食品】

推奨される食品	過剰摂取を避けた方がよい食品
●カルシウムを多く含む食品 （牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆・大豆製品） ●ビタミンDを多く含む食品（魚類、きのこ類） ●ビタミンKを多く含む食品（納豆、緑色野菜） ●果物と野菜 ●蛋白質（肉、魚、卵、豆、穀類など）	●リンを多く含む食品 （加工食品、一部の清涼飲料水） ●食塩 ●カフェインを多く含む食品 （コーヒー、紅茶） ●アルコール

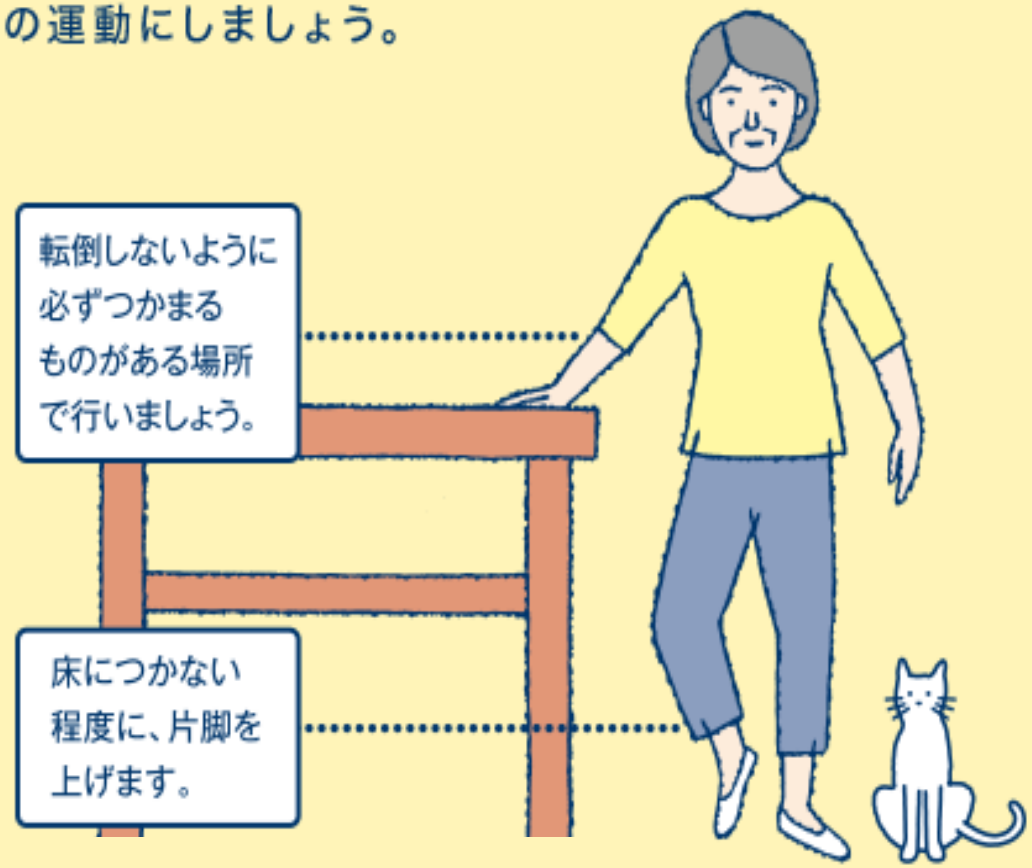
骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会編：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2011年版、ライフサイエンス出版、2011より



骨粗しょう症の治療②～運動療法～

運動による適度な刺激により、骨量を増やす効果が期待できます。また、バランス運動やストレッチなどを行うことで、骨折の原因となる転倒の危険性が減ることもわかっています。ただし、背中や腰に痛みの症状がある方は、無理をせずに、行える範囲の運動にしましょう。

左右1分間ずつ、
1日3回
行いましょう。



●開眼片足立ち運動

バランス能力を
高める効果があります。
目を開けたまま、
片足で立ちます。

ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をついて行います。
- 指をついただけでもできる人は、机に指先をついて行います。

日本整形外科学会公認 ロコモティブシンドローム
予防啓発公式サイトより
https://locomo-joa.jp/check/locotre/

●ウォーキング

準備運動をしてから始めるようにし、ゆっくりと無理のない速さで歩きましょう。