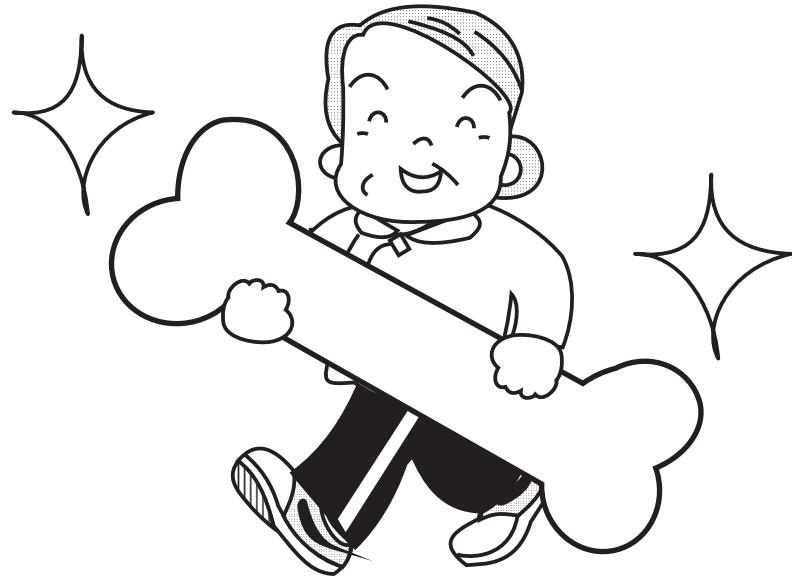
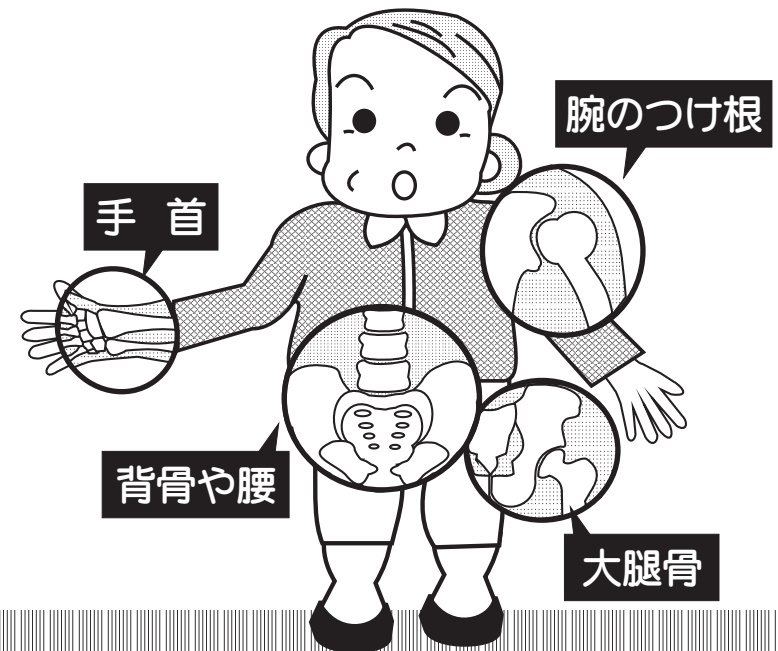


骨を強くする



骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、加齢にともない、骨がスカスカになってしまう病気です。骨粗しょう症の一番大きな問題は、骨折をしやすくなるということです。高齢者の場合、骨折をすると若い人以上に回復が遅く、寝たきりになってしまうこともあり、元通りの日常生活に戻ることが非常に困難となります。



宣言

明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

骨粗しょう症を 予防するには



骨粗しょう症で特に注意を要するのは女性です。女性は、50歳前後に迎える閉経によって女性ホルモンのエストロゲンが減少すると、急激に骨の量が減り始めることがわかっています。

骨粗しょう症の発症には日常生活も大きく関わっています。過激なダイエット、偏食、過度の飲酒、喫煙は骨粗しょう症の原因になります。



過激なダイエット



過度の飲酒



喫煙

骨を強くするためには、まず生活習慣を見直しましょう。たばこを吸う人は禁煙を心がけ、過度の飲酒は控えましょう。

そして骨粗しょう症を予防するポイントは
・「カルシウムの多い食事を摂る」
・「運動をする」
・「日光浴をする」の3つです。



骨を強くする食事①



骨を強くするように働く栄養素とは

「カルシウム」 骨の材料になる

「ビタミンD」 カルシウムの吸収を盛んにする

「ビタミンK」 骨の形成を促す

この組み合わせが
Good!!

カルシウム



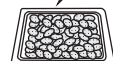
しらす+

ビタミンD



かつお節

ビタミンK



+ 納豆

また、高齢者にとって大切な栄養素が「たんぱく質」です。カルシウムと同様に骨の材料となるので、たんぱく質を多く含む魚類、牛乳・乳製品、大豆、肉類をバランスよく摂るようにしましょう。

★「リン」の摂り過ぎに注意しましょう



「リン」を過剰に摂り過ぎると、カルシウムの吸収率を下げてしまいます。

リンは魚類、牛乳・乳製品、大豆、肉類に多く含まれていますが、加工食品の添加物としても多く使用されています。

外食や加工食品に偏りがちな食生活では、リンが過剰摂取の傾向にあります。インスタント食品やスナック菓子などの摂り過ぎに注意しましょう。

骨を強くする食事②

Let's cooking!

いわしとほうれん草のチーズ焼き

骨ごと食べられるオイルサーディンでカルシウムを!
ほうれん草でマグネシウムを補強!

■材料 2人分

- ・オイルサーディン(缶)・・・6～10匹
(70g)
- ・ほうれん草・・・1/2束(150g)
- ・アーモンド・・・10コ
- ・パン粉・・・大さじ3
- ・粉チーズ・・・大さじ1
- ・バター・・・適量(5g)
- ・塩、こしょう・・・少量



■作り方

- 1.ほうれん草はサッとゆでて、水にとり、水けを絞ったら3～4cmの長さに切ります。
- 2.アーモンドは粗く刻み、パン粉、粉チーズと合わせます。
- 3.耐熱皿にバターを薄くぬって、ほうれん草を敷き、塩・こしょうをふります。
- 4.ほうれん草の上にオイルサーディンをのせて、その上に2をかけて、オーブントースターで4～5分間、焼きます。

骨を強くする運動



日常的に骨に負荷をかける

せつかく摂ったカルシウムを骨に定着させるには、
適度な運動も必要です。
カラダを動かして、骨に適度な負荷をかけると、
骨の代謝機能を高め、骨を丈夫にしてくれます。

ではどんな運動がいいの?



無理をせず筋肉を刺激する軽い運動で、階段の上り下りや
ウォーキング、犬の散歩など、無理なく長続きするもの
を選びましょう。

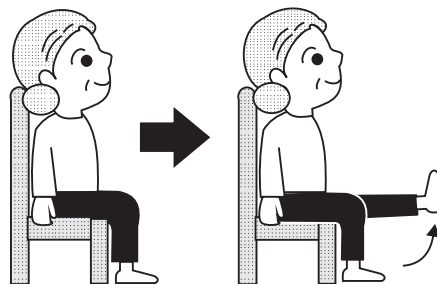


家の中でもできる運動として「片脚立ち」「イスを利用した脚上げ」「スクワット」などがおすすめです。また転倒を防ぐためにアキレス腱を伸ばす運動もしましょう。

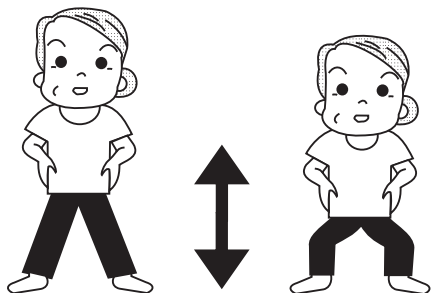
片脚立ち



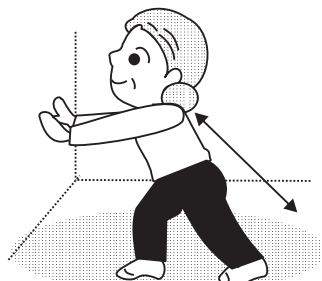
脚上げ運動



スクワット



アキレス腱を伸ばす運動



ただし、骨に一時的な負荷をかけ過ぎると圧迫骨折を引き起こす危険性があります。運動を始める前には担当の医師に相談して、無理なく行いましょう。

外出時に日光を浴びて ビタミンDの活性化を!

骨を強くするためには、日光浴をしましょう。

日光浴をすると、皮下脂肪の一部からビタミンDが作られます。ビタミンDは、摂取したカルシウムの吸収を促し、血液に入ったカルシウムを骨まで運ぶという重要な働きをしています。

さらに、骨を作る骨芽細胞※の働きも促進しています。

こつがさいぼう

長時間、日光を浴び続ける必要はありません。昼間に外出や散歩をして日光を浴びるなど、室内に閉じこもらないように心がけましょう。

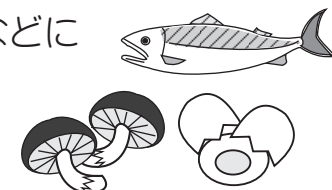


※骨芽細胞とは骨組織の表面に存在し、新しい骨をつくる働きをもつ細胞。

ビタミンDは食品からも
摂ることができます



青魚や卵黄、干し椎茸などに多く含まれています。



ビタミンDを摂るなら、生椎茸より干し椎茸!!

椎茸やきくらげなどのきのこ類も、日光を浴びることでビタミンDが豊富になります。