

骨粗しょう症は骨折を招く病気！



骨粗しょう症とは、**骨量（骨密度）が減る**、または**骨の質が低下**することで骨がもろくなり、**骨折しやすくなる病気**です。骨粗しょう症になると、骨と骨の間の空間が広くなり、ちょっとした**転倒でも骨折しやすくなります**。



正常



骨粗しょう症

骨の強さは、骨密度と骨質で決まる

骨の
強度



骨密度
(骨量)

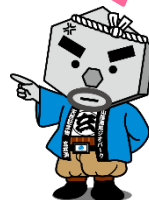


骨質

カルシウムの量

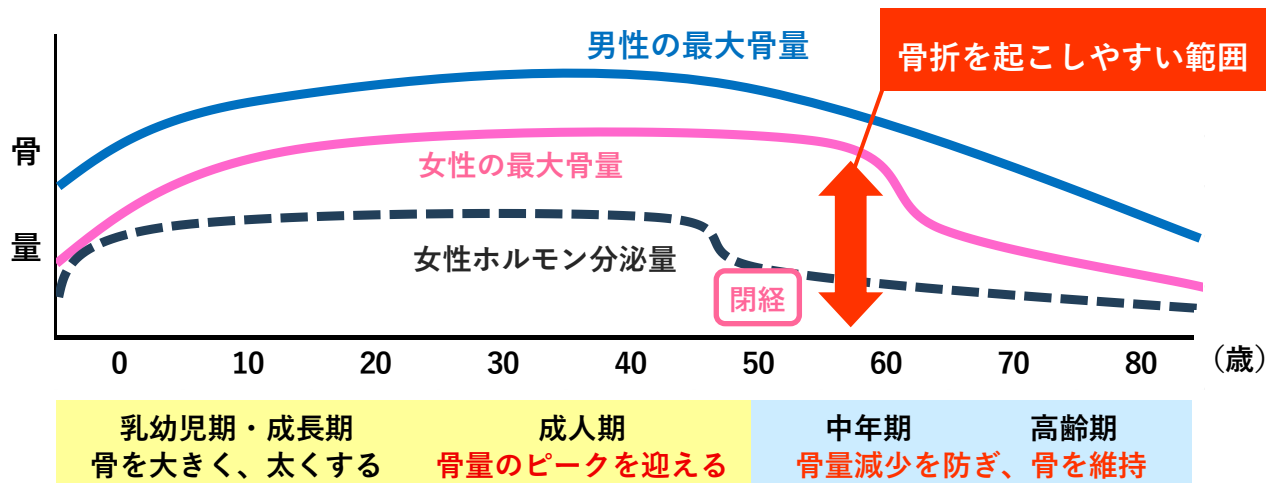
コラーゲンの強さなど

質と量が
大切!!



ライフステージ別 骨の健康づくり

骨は変化し続けるため、**一生を通じて**骨育に取り組む必要があります。**骨量の減少が始まる40～50代**、そして骨量がどんどん減少し、**骨折が増える高齢期**はとくに**重要**です。



骨粗しょう症の早期発見と予防のポイントは裏面をチェック!!

骨粗しょう症対策 - 早期発見のコツ -

【骨粗しょう症検診】

骨粗しょう症検査はX線検査です。痛みもなく、短時間で出来ます。服を着たまま、あお向けに寝て足をまっすぐ伸ばした状態で検査を受けます。まずは自分の骨の状態を知り、予防に努めましょう。

<対象> 40～70歳の女性市民

<場所> 日高クリニック・出石医療センター

<日程> 10月1日(水)～11月7日(金)

<申込時期> 8月1日(金)～8月22日(金) ※先着順

<申込み> 電話または窓口にて申込み ☎0796-24-1127 (健康増進課)

※詳細は市ホームページ、市広報8月号をご覧ください



▲市ホームページ

【ウェルストーク豊岡 個別運動相談による体組成測定】

体組成測定、自宅で行える簡単ストレッチ・筋力トレーニングを専門の知識をもったスタッフがアドバイスします。体組成測定に併せて、骨密度測定も出来ます。骨粗しょう症を防ぐためにもまずは自分の骨の状態を知りましょう。

<対象> 20歳以上の豊岡市民 <場所> ウェルストーク豊岡

<日時> 毎月第一日曜日 10:00～20:00 (受付 19:00 まで)

※8月はウェルストーク改修工事で休館のため実施されません

<申込み> 電話にて申込み ☎0796-24-0582 (ウェルストーク豊岡)

参加費
無料!

骨粗しょう症対策 - 予防のポイント -

骨を強くする - 食事 -

カルシウム



骨の材料。牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜などに多く含まれます。チーズやバターは、乳脂肪分や食塩も多く含むので摂りすぎには注意!

たんぱく質



骨の材料。骨は、カルシウムとたんぱく質が半々でできています。肉や魚、卵、大豆製品には良質なたんぱく質が多く含まれます。

ビタミンD



カルシウムの吸収を助けて、骨を丈夫にします。魚類、きのこ類(きくらげ、干ししいたけ)などに多く含まれます。

ビタミンK



カルシウムを骨に取り込むのを助けます。納豆、卵、小松菜や春菊などの葉野菜に多く含まれます。

骨を強くする - 運動 -

背筋運動

- ① うつぶせに寝て、両足は少し開く。両手は軽く組んで腰に置く
- ② 息を吐きながら、ゆっくり上体を反らせる
- ③ 息を止めずに10秒間、その体制をキープ



片脚立ち

- ① 片方の足を5～10cm程度上げて、反対側の脚で60秒間立つ
- ② 反対側も同様に行う
* 左右1分間ずつを1日1～3セット
* 転倒を防ぐため机や手すりを支えにする

