



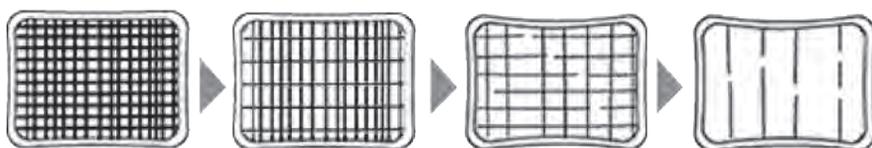
更年期からの健康づくり

# 骨粗しょう症予防に努めましょう！

## 骨粗しょう症とは

骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。高齢者人口の増加に伴い、その患者数は増える傾向にあります。

## 【骨の断面を表した図】



健康な状態の骨

骨量が減少した骨

骨の構造から見ると、複雑に絡み合った網目構造が崩れて、あちこちで骨梁こつりょうがなくなり、スカスカの状態になります。

特に女性は男性に比べ骨量が少ないうえに、更年期ごろから骨量が減少しやすくなります。



- 高齢者の寝たきりの原因のうち、約 20%が「骨折」です。中でも「大腿骨だいたいこつ」という太ももの骨などの骨折は、治った後も自力で歩くことが難しくなる場合があります。
- 背骨が圧迫されつぶれて起こる圧迫骨折、背中が丸くなり内臓が圧迫されて起こる消化不良や便秘になったり、食べた物が食道に逆流しやすくなり、胸やけを起こします。
- 背中や腰などに、骨折を伴う痛みが出てくる場合があります。痛みのために日常生活での動作が制限され、行動範囲が狭くなってしまふことも考えられます。

## 骨粗しょう症予防のために

9 月から 11 月にかけて実施された子宮・乳がん検診に併せて「骨粗しょう症予防と更年期の食事について」話しました。



## ●生活習慣のポイント

- ・カルシウムをしっかりと
  - ▶ 手軽にとれて吸収しやすい牛乳・乳製品を 1 日に 1 回とるようにしましょう
- ・基本はバランスの良い食事
  - ▶ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう
- ・甘いもの・塩辛いものは控えめに
  - ▶ とり過ぎるとカルシウムが吸収されにくくなります
- ・体を動かすことも大事
  - ▶ 軽く体を動かしたり、外出する習慣をつけましょう

加齢に伴い、骨量が減少するのは避けられないことです

骨粗しょう症予防のために、若いうちからカルシウムの“蓄え”をしておきましょう

12/10  
(土)

# 日野病院クリスマスイベントにお越しく下さい

お元氣ですか  
日野病院です

早いもので、今年もあと1カ月余りとなりました。  
皆さまにとって、どんな1年だったでしょうか？  
きっといろいろな思いが頭をよぎることと思います。  
そんな1年の締めくくりに、皆さまと楽しいひとときを過ごしたいと思います。  
皆さまにすてきなクリスマスプレゼントがお届けできるよう、  
イベントスタッフ一同、ただ今、準備中です。  
今年はどうなお笑いが（失礼しました。催し物の間違いです）披露できるかお楽しみに！



【問合せ】  
日野病院（電話 72 - 0351）

※昨年の様子。ハンドベルを披露しました

まちの介護予防だより 連載 30  
役場 健康福祉課（電話 72 - 0334）  
町地域包括支援センター（電話 72 - 1852）

## カラダとココロの

### 介護予防

#### 転倒予防と筋力アップ

なにげない転倒で寝たきりになることも

介護が必要となる原因は、高齢による衰えや病気などの理由が大半を占めています。その中でも、なにげない転倒で骨折し、それが原因で寝たきり状態になってしまうことも少なくありません。

転倒・骨折の理由の一つに老化による筋力低下があげられます。これは、運動や栄養不足などで筋力が弱くなり、転びやすくなっているからです。

また、骨折はしなくても、転倒した人は外出を控え、家に閉じこもりがちになる傾向があります。元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。

#### 転ばないための環境づくり

家の中にも転ぶ原因となるものがたくさんあります。常に整理整頓を心がけましょう。

#### ① 階段に安全対策をしましょう

足を踏み外せば大げがつながります。「手すり」や「滑り止め」を付けましょう

#### ② 段差をなくしましょう

部屋と部屋のちよっとした段差にまづいて起こる転倒を防止するために、あて木などを取り付けましょう。

③ じゅうたんなどのすそを固定しましょう  
足を引っ掛けやすいじゅうたんやマットのすそは、テープなどでしっかりと固定しましょう。

④ コンセントコードに注意しましょう  
たくさんコンセントコードが床に広がっていると、足を引っ掛けやすくなります。コードをまとめるなどの工夫をしましょう。

⑤ 室内履きにも滑り止めを  
外で履く靴はもちろん、室内で履くスリッパなどにも滑り止めのついたものを選びましょう。

自分に合った運動を続けることが大切  
体を動かさないと、知らず知らずのうちに筋力は弱くなっていきます。筋力は運動や体操をすればすぐに力が付くというものではありません。自分にあった適度な運動を見つけて、体調に合わせて長く続けていくことが大切です。また、転んでも骨折しないように、骨粗しょう症の予防・治療もしましょう。

町では、自宅など場所を選ばず簡単にできる、ゴムチューブを使った筋力体操やストレッチ体操をほかほか教室などで行っていきます。

ほかほか教室や生活機能の低下など気になることがありましたら、気軽に町地域包括支援センター（電話 72 - 1852）まで相談ください。