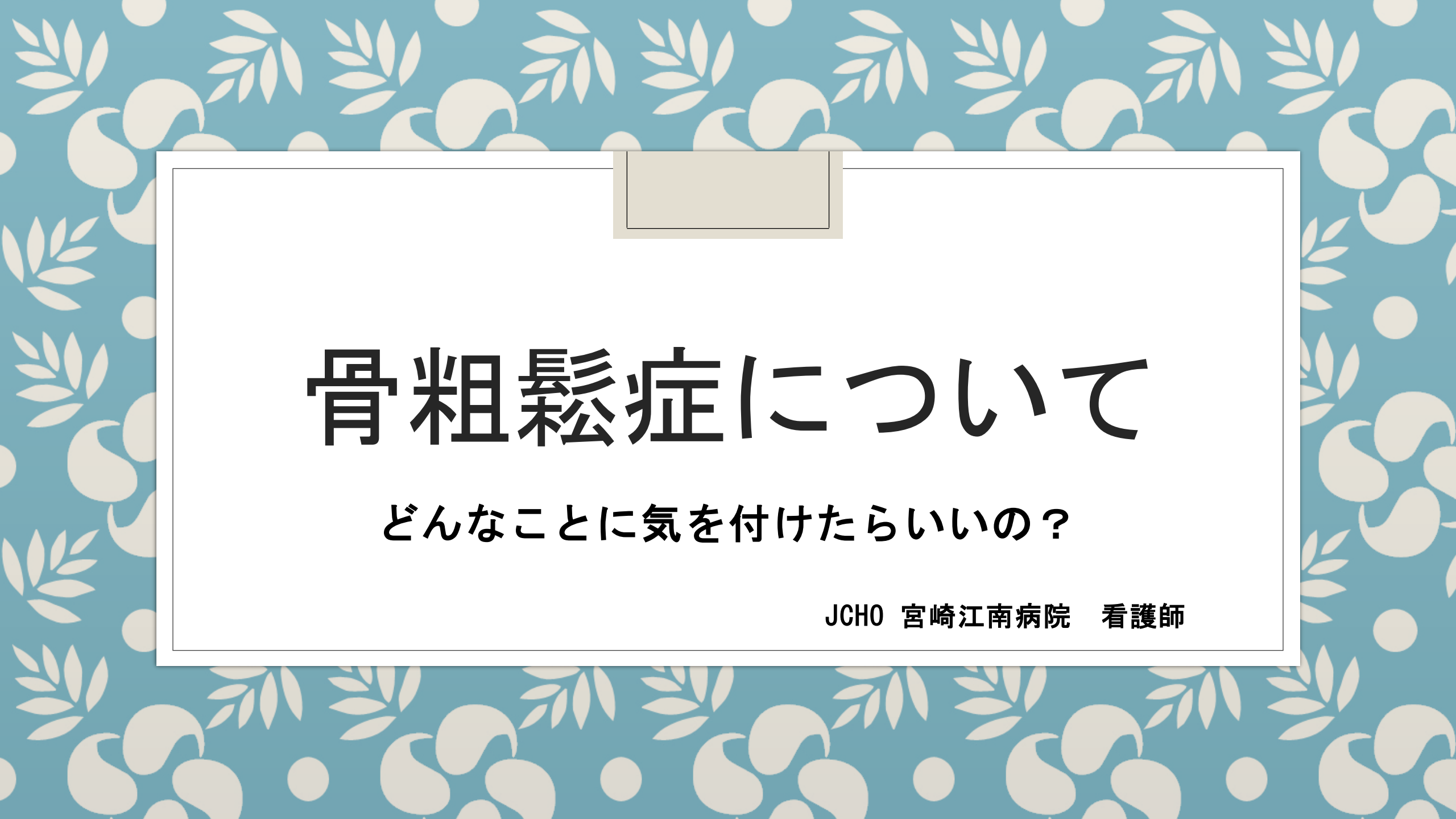




骨粗鬆症について

どんなことに気を付けたらいいの？

JCHO 宮崎江南病院 看護師

予防で大事なこと

① バランスのとれた食事



※カルシウムは不足しがち！

1日のカルシウム摂取量の男女平均：486mg

男性平均：**496mg** 女性平均：**477mg**

日本人摂取推進量 18歳以上の男性：**700mg～800mg**

18歳以上の女性：**600mg～650mg**

①カルシウムを多く含む食材

- 牛乳・ヨーグルトなどの乳製品
- 小魚などの魚介類
- 大豆製品
- 小松菜などの野菜



★カルシウムは、**魚介類・野菜類・大豆食品・乳製品**などに多く含まれる。

★**和食中心**の食生活をする事で、**カルシウム**を自然に摂取することができる。

※自分のできる範囲で取り入れてみてください！



② ビタミンDを多く含む食材

- 鮭・さんま・真あじ
いわし等の魚
- 椎茸などのきのこ
- 鶏卵

※日光浴もとても大切！！！！



③ ビタミンKを多く含む食材

- 鶏肉
- 納豆
- ほうれん草・小松菜・春菊などの野菜

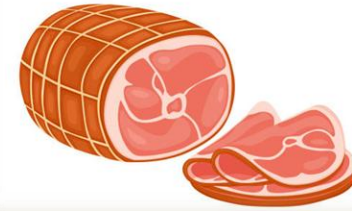
※**血栓を防ぐ薬（ワーファリン）**を服用している場合は、**ビタミンKを多く含む食品を摂取すると薬の作用が低下することがあるので注意が必要。**

※サプリメントで上手に栄養素を摂ることもOKですが、**購入する前にかかりつけの先生に相談して**みましょう。



避けたい食品

①塩分過多の食品

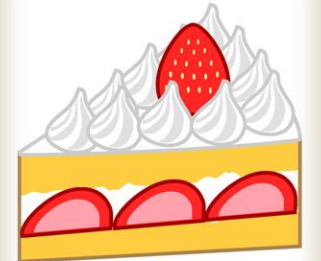


②カフェインを多く含む飲み物



③アルコール

④糖分を多く含む食品



②適度な運動

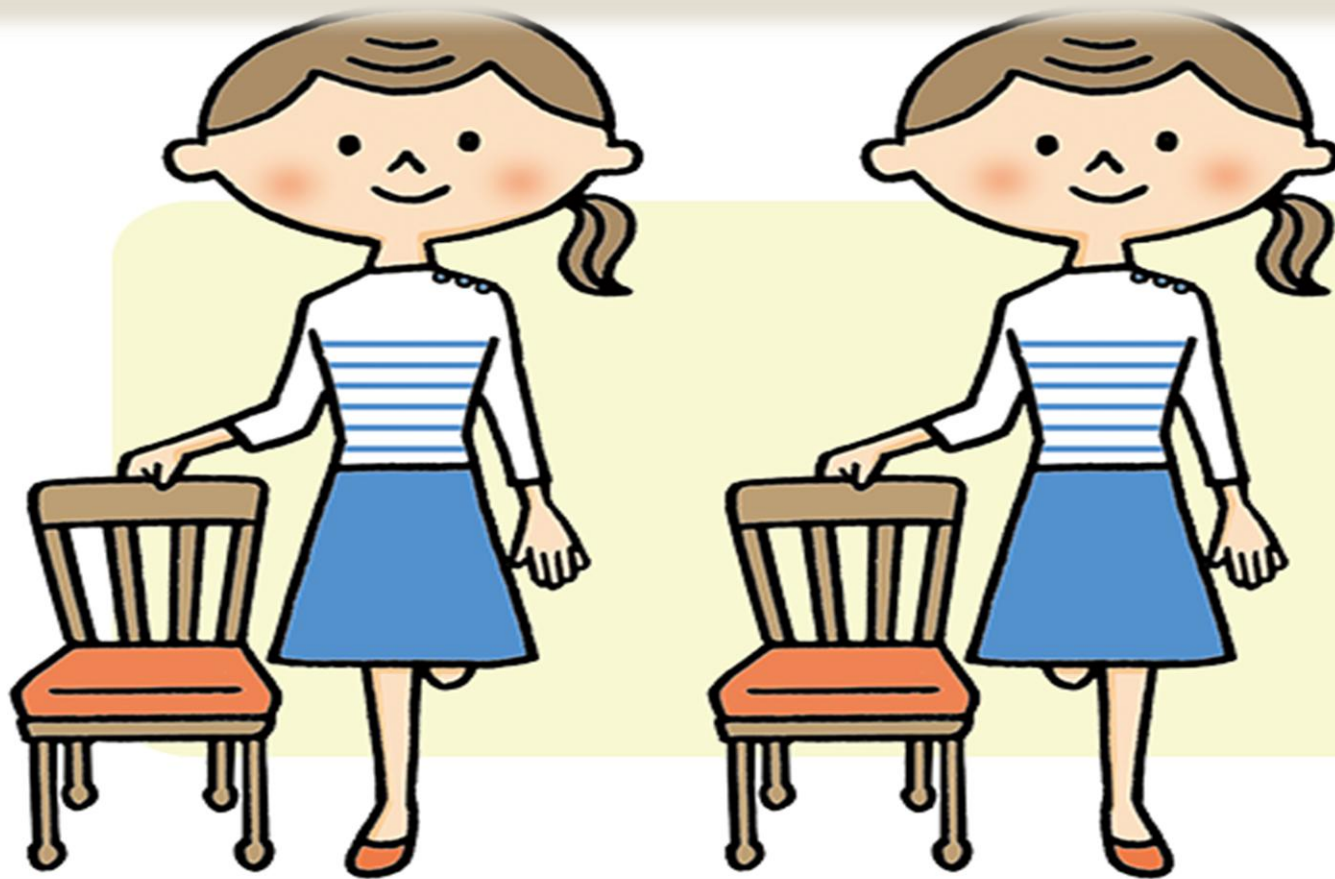
骨を強くする運動

★ジョギング

★ウォーキング

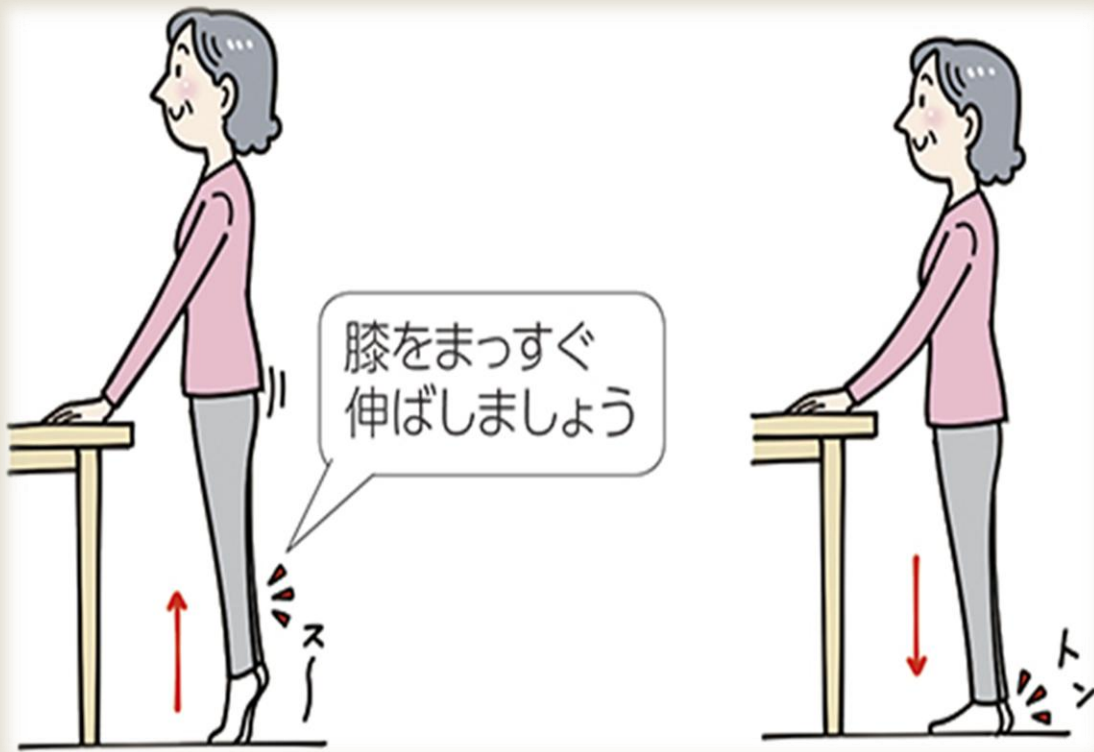


★片脚立ち体操 (手すりを必ず握りながらしてください。)



★かかと落とし運動

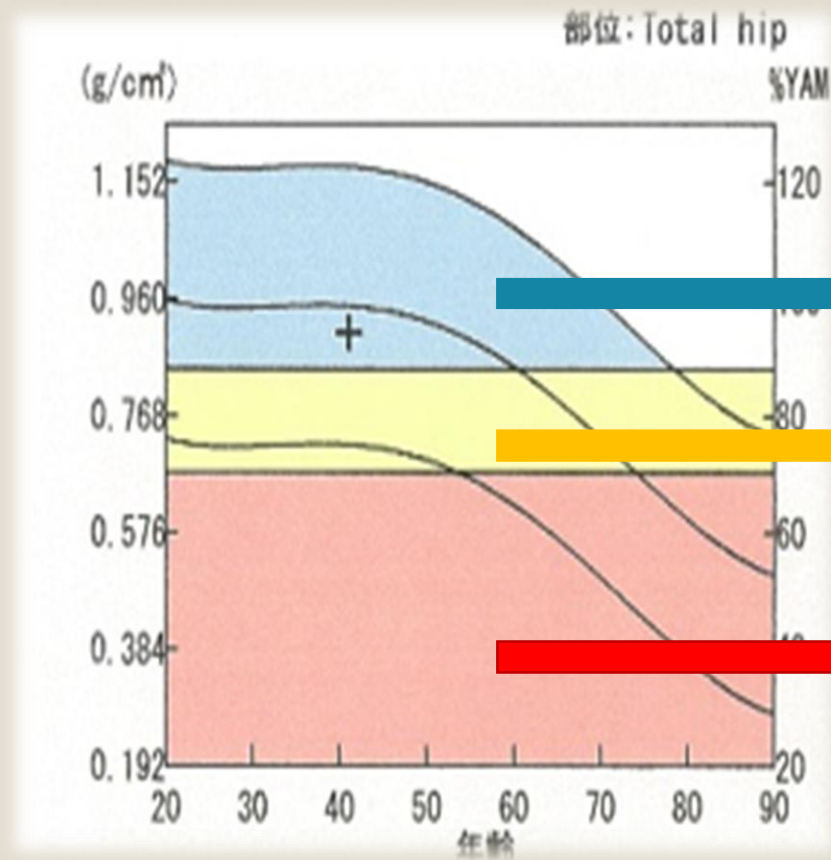
立位でする場合



椅子でする場合



③定期的な骨密度の測定



正常（80%以上）

骨量減少（70～80%）

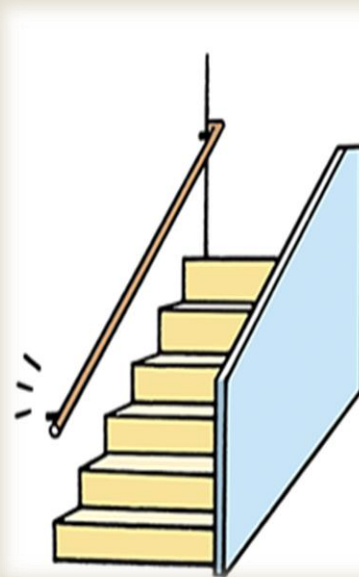
骨粗鬆症（若年性人の70%未満）

転倒しないために ・ ・ ・

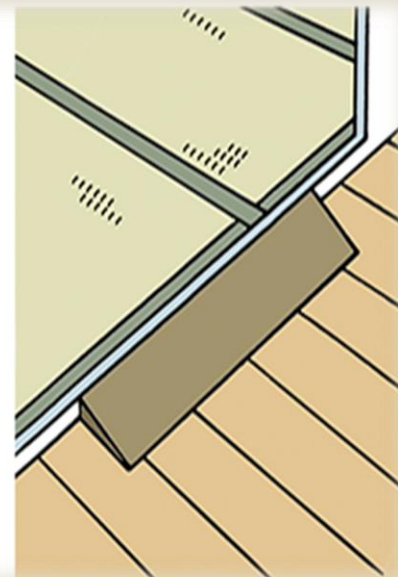
- ①靴は履きやすいものか。
- ②すり足歩行になっていないか。
- ③自宅の床に物は置いていないか。
(コンセントの配線はどうか)



④階段に手すりを付ける。



⑤段差をなくす。



⑥悪天候・夜間の外出時は、
日中外出する際よりも注意する。



⑦杖を活用する。



靴の紹介



タイプ①

履き口が大きい。
握力が弱くても履きやすい。



タイプ②

手を使わず履くことができる。
屈まなくても大丈夫。



御清聴ありがとうございました。

