

みんなで
健康

みなさんの健康に役立つ情報を発信していきます

しろいしここから通信

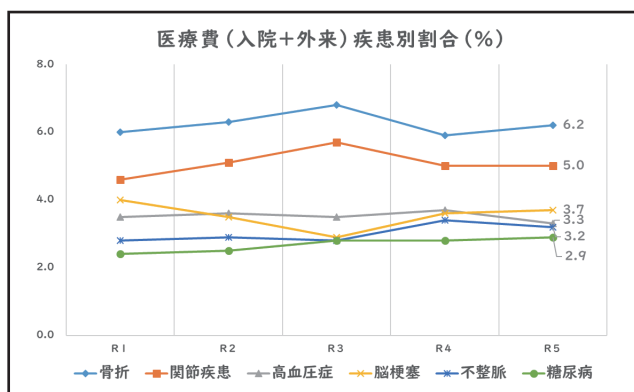


第28回 骨の健康を意識しよう

自分の骨について、考えたことはありますか？

骨は、身体を支える・内臓を守る・身体を動かす・血液を造る・カルシウムをためておくという大事な役割を持っています。病気などによってこれらができなくなると、日常生活を今までどおり送ることが難しくなってしまいます。皆さんが特に身近に感じる骨の病気といえば、「骨折」や「骨粗しょう症」ではないでしょうか。骨粗しょう症になると骨が脆くなり、転ぶなどの軽い衝撃で骨折しやすくなります。

白石町は骨折に医療費がかかっています



左図は、白石町の後期高齢者医療制度加入者の中で、医療費が高額となっている病気を示したグラフです。

1番医療費が高いのは骨折で、全体の6.2%を占めています。骨折により要介護状態や寝たきりになる人も多いため、骨折を予防することは医療費を抑えるだけでなく、みなさんが今までどおりの生活を送り続けるために重要です。

骨折を予防するために
できることってあるのかな？



骨折を予防するには

骨折予防には、骨の強さを維持することと、転ばないようにすることが大事です。骨の強さは、骨密度（面積当たりの骨の量）と骨質（骨の質）から決まります。

○食事（骨密度の維持・骨質の向上）

カルシウム（牛乳や乳製品・小魚など）だけでなく、カルシウムの吸収率を上げるためにビタミンD（鮭・卵・干しシイタケなど）・ビタミンK（納豆・ブロッコリー・小松菜など）も一緒に摂りましょう。また、骨質の向上にはコラーゲン（たんぱく質）が重要です。1日3食バランスの良い食事がとれていれば、コラーゲンが不足することはないと言われています。

○運動・その他（骨密度の維持）

- ・1日30分（2km）程度の散歩や、かかと落とし運動などを行い、骨に適度な負荷をかけましょう。
- ・日光に当たる時間を増やすこと、睡眠をしっかりとることも骨密度の維持につながります。

○転倒予防（転ぶことによる骨折を予防する）

- ・かかと落としやつま先上げ運動・足踏み運動は、骨を強くするだけでなく、転倒予防にもつながります。
- ・床に物を置かない、使っていない電源コード類は抜いておく、カーペットには滑り止めを敷くなど、つまづく原因を取り除きましょう。



バランス良く食べて、
しっかり身体を動かそう！

問 保健福祉課 健康づくり係 TEL 0952-84-7116