

今回のテーマは

骨粗しょう症

女性に多いって知ってましたか?
骨粗しょう症とは...

骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気です。

女性に多いのは50歳を過ぎると女性ホルモンが減少するとともに骨量も減り骨の中がスカスカになってしまうのである

骨折しやすいのは体のどこ?



骨粗しょうの原因は?

- 1. 女性ホルモン減少 2. 加齢 3. 生活習慣
- ◎ 骨は常に新陳代謝をくり返して古い骨から新しい骨に入れ替っています。若い人は2年、年配の人は5年で全身入れ替わり完了! 入れ替わりのバランスが悪くと骨はもろくなります。

★症状チェックをしてみましょう★

- 以前より身長が低くなった(4cm以上)
 - 背中や腰が曲がってきた
 - 背中や腰に痛みを感じる
- いつでもあてはまれば可能性あります。
他にも ・食事が少ないのにお腹がすぐいっぱいになる
・すぐ息切れする
・服の身丈が体に合わなくなった
・重いものを持ちたり、立ち上がる時に腰が痛む
- こんなことでも気づききっかけになります。



耳・肩・腰が一直線に並んでいる状態がいいニヤー
壁にもたれるとわかりやすいニヤー

骨粗しょう症はロコモの原因のひとつ!

かわら版Vol.9で紹介しましたコロモティブシンドローム(ロコモ)は、体を動かすことにかかわる骨・関節・筋肉の衰えによって生活に支障をきたす状態を言います。

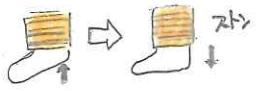
- ロコモの原因
1. 筋力の低下
 2. バランス能力の低下
 3. 骨や関節の病気 ← 骨粗しょう症が関係!

おススメの体操!

家の中での転倒にも注意!

① かかと落とし

イスに座わりかかとを上げて骨にひびくように落とします。立ってできる人はイスやテーブルにつかまりやって下さい。



② 背すじ伸ばし

イスに座わり、頭のうしろで手を組み両肘をできるだけうしろに引き胸を開きます。



骨を強くする食事!

バランスの良い食事を定期的にとるのが大事!

《カルシウム》

牛乳・乳製品・小魚・干エビ・小松菜
チンゲン菜・大豆製品など

《ビタミンD》

サケ・ウナギ・サンマ・メカジキ・イサキ・カレイ
シイタケ・キクラゲ・卵など

《ビタミンK》

納豆・ホウレン草・小松菜・ニラ・ブロッコリー
サニーレタス・キャベツなど

編集後記

私は2~3年に1回骨密度を測っています。ビタミンDは日光浴でも作られます。30分程度で大丈夫なのでウォーキングなどいいですね。♡(いらた)