

骨粗しょり症を予防するために

厚生連健康管理センターかがわ 保健師 上田 恵さん

★骨粗しょり症とは…

骨の量が減り、すかすかでもろくなつた状態のことです。
さざいな転倒で骨折しやすくなります。

★骨粗しょり症を予防するためには…

①カルシウムをしっかりと摂取しましよう！

できる限り、乳製品からカルシウムを摂りましょう！牛乳なら1日200～300ml。牛乳が苦手な人は、ヨーグルトで同量摂取してみましょう。また、料理でカレーやシチューを作るときには、水の代わりに牛乳を200ml程度使用したり、鍋料理にも牛乳を入れてみると、カルシウムも摂れ、料理の味もまるやかになります。

②適度な運動を毎日継続しましよう！

体を動かして、骨に適度な圧力をかけることで、カルシウムを骨に沈着させましょう！手軽にどけるウォーキングがお勧めです。日安は1日8千歩から1万歩。普段運動していない人はいきなり1万歩歩くのではなく、少しづつ距離を伸ばしていくましょー。

③1日1回は日光を浴びましよう！

日に当たることで、体内でビタミンDが増え、カルシウムの吸収を助けます！

日焼けするほど日光に当る必要はありません。木漏れ日程度の日差しの中、運動もかねて散歩してみましょう。

最後に・・・年に一度は骨密度検査を受けて、自分の骨の状態をチェックしましょう！！

お元気ですか？
～保健師さんの健康チェック～