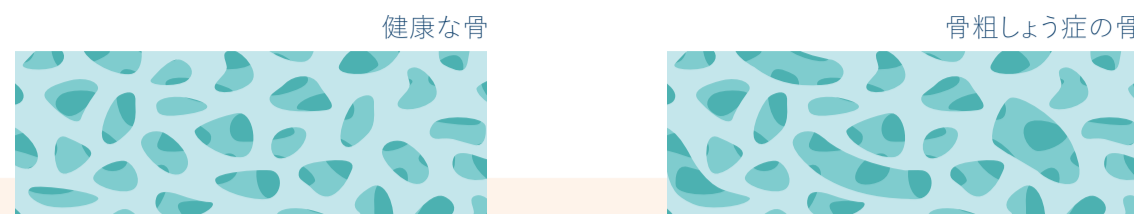


さあ "骨活" の時間です!

骨粗しょう症とは?

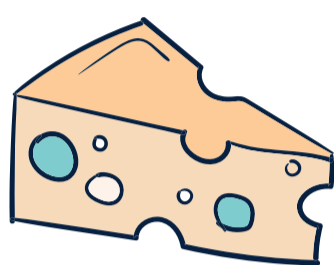
骨粗しょう症は骨の強度が低下して骨がもろくなり、咳やくしゃみなどの些細な動作でも骨折を招くことがある病気です。



5つのステップ

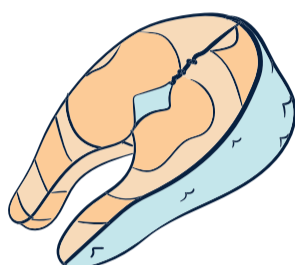
年齢に関係なくより健康な骨づくりを目指し、骨粗しょう症および骨折予防に取り組みましょう

1 骨の健康づくりに欠かせない バランスのとれた食生活



カルシウム

例: チーズ、ヨーグルト、牛乳、調整豆乳



たんぱく質

例: 肉、ナッツ、魚、ひよこ豆

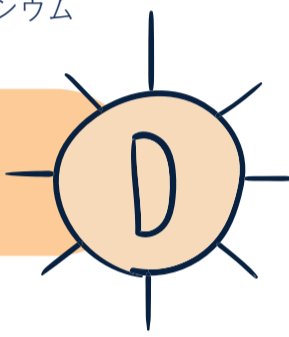


ビタミン & ミネラル類

例: ビタミンD、ビタミンK、亜鉛、マグネシウム

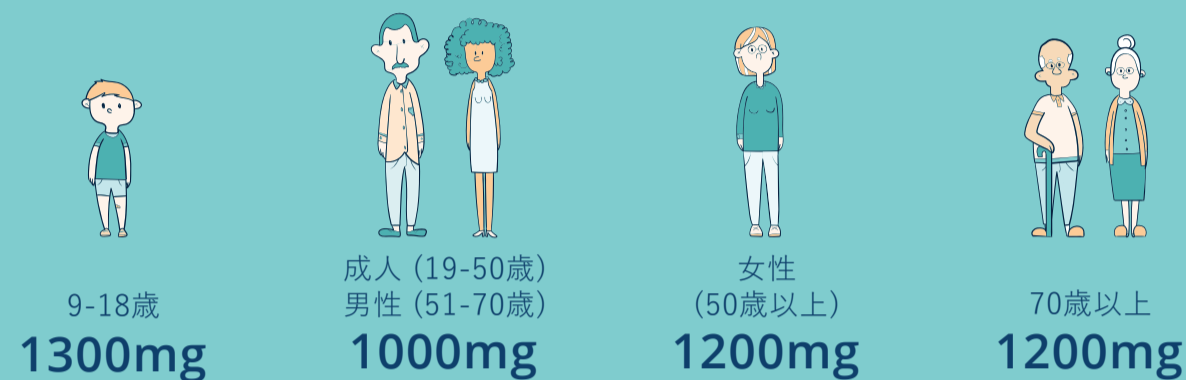
適度な日光浴でより効率的なビタミンDの生成を

毎日10-20分程度の日光浴を心がけましょう



しっかりとカルシウムを摂れていますか?

年齢別カルシウム推奨摂取量(mg/日)



モッツアレラチーズ60g
=1日当たりのカルシウム推奨摂取量の4分の1を含有



ケール(生)50g
=カルシウム32mgを含有



プレーンヨーグルト100g
=1日当たりのカルシウム推奨摂取量の5分の1を含有

2 骨を強くする運動

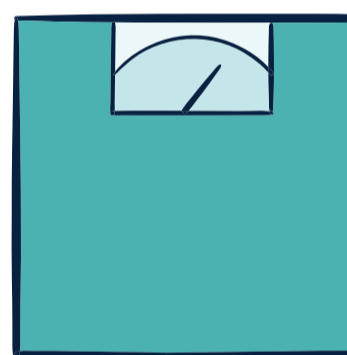


1日当たり30-40分程度の運動を週に3,4日程度行うように心がけましょう



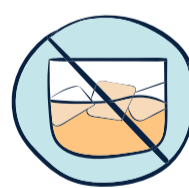
体重負荷運動とレジスタンス運動は骨の健康づくりに最も効果的です
バランス運動も併せて取り入れましょう

3 骨の健康に理想的な体重の維持

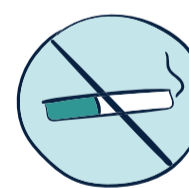


体格指数(BMI)	肥満度判定
19未満	低体重
19.1 - 24.9	普通体重
25.0 - 29.9	前肥満
30.0以上	肥満

4 禁煙を行い 過量のアルコール摂取を控えましょう

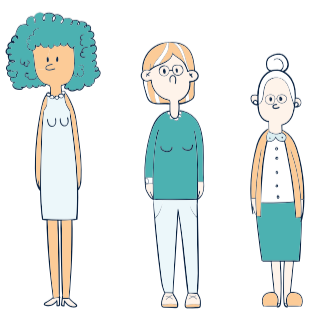


1日2単位以上のアルコールの摂取は骨折リスクの上昇につながります



喫煙によって大腿骨頸部骨折のリスクが約2倍に上昇します

5 自分の骨粗しょう症のリスクについて正しく理解しましょう



身長低下

身長が4cm以上縮むと骨粗しょう症の疑いがあります



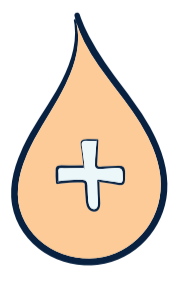
遺伝的要因

両親に大腿骨頸部骨折の既往歴がありますか?



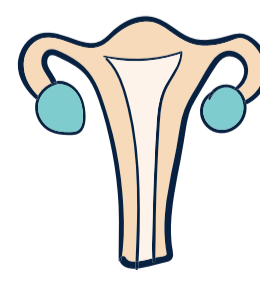
服用中の薬

例: ステロイド薬、抗がん剤治療



慢性疾患

例: 慢性関節リウマチ、糖尿病



閉経の時期

45歳以前に閉経を迎えましたか?

IOF 骨粗しょう症リスクチェックを行ってみましょう

あなたの骨粗しょう症の危険度がわかります

医師に骨粗しょう症の診断や治療が必要かどうか相談してみましょう

