

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本会保健師

山科 百合子

# 毎日心がけよう、骨太生活！

皆さんは、「骨粗しょう症」という病気をご存知ですか？

骨の中のカルシウム量が減少し、骨の密度が低下して骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。加齢、食事でのカルシウム不足、運動不足などが骨粗しょう症になりやすい要因です。特に女性は、もともと男性より骨量が少ないのに加え、閉経後に、急に骨の密度が減ります。

骨粗しょう症の一番の問題は、骨折しやすくなるということです。高齢者の骨折は、寝たきりの原因となり、介護が必要となります。健康な生活のためにも、骨の健康を維持しましょう。

## 【骨を守るために】

1 いつもの食事に、骨の栄養のカルシウムと、カルシウムの吸収を高めるビタミンDの摂取量を増やしましょう。

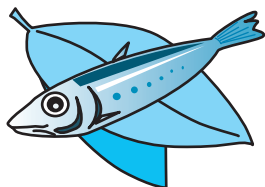
### カルシウムの多い食品



- 牛乳 ●ヨーグルト ●プロセスチーズ
- もめん豆腐 ●納豆 ●丸干しいわし
- ちりめんじゃこ ●水菜 ●小松菜 ●海藻 など

### ビタミンDの多い食品:

- いわし
- 鮭
- きくらげ
- 干しいいたけ など



2 からだを動かしましょう。

運動による骨への刺激が、骨にカルシウムをしっかりとたくわえます。

### おすすめの運動

ウォーキングなどの軽い運動・からだをゆっくり動かすストレッチやヨガなど



3 日光に当たりましょう。

皮膚の下にある物質が、日光の紫外線を浴びることでビタミンDに変化します。家に閉じこもらず、日焼けに注意しながら、日光浴を試みましょう。

4 転倒に注意をしましょう。

骨粗しょう症による骨折は、ほとんどが転倒により起こります。誰でも加齢とともに筋力や関節の動きが弱くなり、転びやすくなります。日ごろからからだを動かして足腰が衰えないようにご注意を。



## 大阪府社会保険協会からのお知らせ

当協会では、社会保険制度の普及・発展、並びに健康保険・厚生年金保険の被保険者およびそのご家族の健康の保持増進を目的として各種の事業を行っていますが、なお一層会員の皆さま方のお役に立てるよう、今年度より「社会保険制度等に関する冊子」、また、病気やけが等の初期症状の緩和や応急手当などに必要な「家庭常備薬」の割引価格でのあっせんを始めます。

なお、あっせんにつきましては、今後の「協会だより おおさか」をご覧ください。

※会員事業所の皆さま方の中で、当協会の事業目的に沿う「あっせん」品目ございましたら、当協会までお申し出ください。