

# 骨の健康に、ご用心！



骨粗しょう症とは、骨のカルシウム量が減少し、**骨折しやすくなった状態**をいいます。ちょっとしたことで骨折してしまい、それが引き金となって、ときには寝たきりなど生活に支障がでてしまうこともあります。

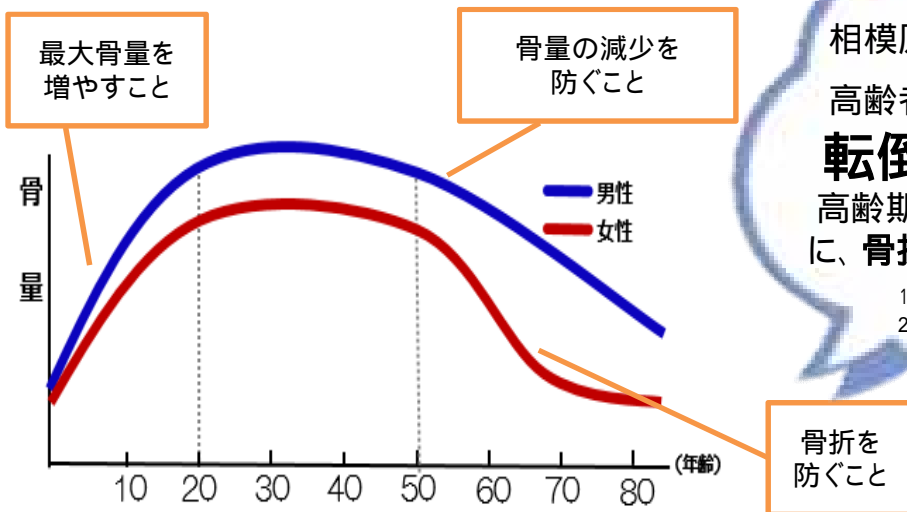


健全な骨の断面



骨粗しょう症の骨の断面

## 加齢による骨量の変化と年代別の目標



相模原市で介護が必要になった高齢者のうち、**5人に1人が転倒・骨折**が原因でした。<sup>1</sup> 高齢期<sup>2</sup>は、骨によい生活を送るとともに、**骨折を防ぐことがポイント**です！

- 1 相模原市高齢者実態調査(令和2年3月)
- 2 概ね65歳以降の方

## 骨粗しょう症チェック!

下記の症状があれば、**整形外科**を受診しましょう

背中が丸くなる  
身長が縮む  
立ち上がる時に背中や腰が痛む  
背中や腰が痛み、家事が辛い



☆どんな治療をするか<sup>3</sup>



内服薬や注射(カルシトニン製剤)などによる治療を行います。骨折した場合は、それに応じた治療が必要です。

閉経後の女性は、症状がなくても整形外科の定期的な受診をお勧めします。

<sup>3</sup>日本整形外科学会ホームページ

## 食事のポイント

1日3食「主食・主菜・副菜」でまんべんなく栄養素をとろう

カルシウムをさまざまな食品からとろう

牛乳・乳製品・小魚

大豆・海草・乾物・  
緑黄色野菜



カルシウムの吸収を助けるビタミンDもとろう

青魚



きのこ類



## 活動のポイント

こんな活動が骨に効く！

骨への衝撃が強い活動は、骨を作る働きを助け、骨密度が高くなります。



かかとあげ



ウォーキング



階段昇降

日光にあたろう

日光にあたるとビタミンDが合成され、カルシウムの吸収率を高めます。



## 生活のポイント

転びにくい自宅づくり

高齢者の転倒の半数は自宅で起きています。<sup>4</sup>

ぜひ一度、自宅を見直してみましょ。

スリッパは滑りやすいので気をつける  
じゅうたんやマットのへり、部屋の段差などに気をつける

こたつなど電気器具のコードに注意

暗い場所には明かりをつける

階段や浴室に手すりをつける



<sup>4</sup> 消費者庁ホームページ

## 相談窓口のご案内

健康相談

電話か面接で保健師に相談できます。

予約不要（平日8:30～17:00）

緑保健センター 042-775-8816

中央保健センター 042-769-8233

南保健センター 042-701-7708

介護予防事業

地域包括支援センターでは介護予防に関する事業を行っています。

お住まいの地区の地域包括支援センターまで、ご相談ください。

地域包括支援センターの連絡先



相模原市ホームページ

