



10月20日は「世界骨粗鬆症デー」 ～骨を丈夫にして元気に秋を楽しみましょう～



皆さんご存じでしょうか？

十月二十日(月)は

「世界骨粗鬆症デー」です。

骨粗鬆症は、骨の中がスカスカになり、もろくなってしまう病気です。日本では約千万人以上が骨粗鬆症といわれており、特に女性や高齢の方に多く見られます。骨が弱くなると、転倒やちょっとした衝撃でも骨折しやすくなり、寝たきりや生活の質

の低下につながることも少なくありません。

しかし、骨粗鬆症は早い段階からの対策で予防することが可能です。食事や運動など、日頃の生活習慣を工夫するだけで、骨を丈夫に保つことができます。元気に過ごすために、毎日の積み重ねがとても大切です。

骨粗鬆症を予防する栄養

骨を強く保つためには、食事がとても重要です。

- ・ カルシウム…牛乳・チーズ・ヨーグルト、小魚、青菜など
- ・ ビタミンD…鮭・サンマ・イワシ・干しいたけなど
- ・ ビタミンBは日光に当たることと体内でも作られるため、一日十五分ほどの散歩もおすすめです。

骨を丈夫にする運動

「骨は刺激を受けることで強くなる」と言われています。

- ・ 軽いウォーキング
- ・ かかと上げ（つま先立ち運動）
- ・ ストレッチや簡単な筋力トレーニング
- ・ 無理のない範囲で毎日少しずつ続けることが大切です。

