

しおさい家族介護新聞

平成30年度 第3号
(H31.1)
家族介護委員会

平成30年度第3回家族介護教室開催報告

平成31年1月20日の家族介護教室を開催しました。講師の、しおさい施設長石川演美先生から『骨粗鬆症』をテーマに日常生活での予防などのご講話を頂きました。



【骨粗鬆症とは】

骨量の減少や、骨質が劣化することで骨が弱くなり、軽度の転倒・転落でも骨折しやすく、寝たきりに繋がることが多い病気です。



【骨粗鬆症の原因】

- ①加齢: 骨密度は30歳以降から低下。高齢になるとカルシウムの吸収される量が減少します。
- ②女性ホルモンの低下: 閉経後、女性ホルモンの分泌量が減少し骨量が減少します。
- ③生活習慣病: 偏食や運動不足、過度のダイエット。
- ④特定の疾患や薬: 糖尿病、内臓疾患(慢性腎臓病、肝臓病)、内分泌疾患(甲状腺疾患など)、低栄養、薬剤性(ステロイド剤など)。

～身近な予防対策！～

予防Ⅰ.食事

カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、ビタミンCなど骨の形成に役立つ食品を摂り骨密度を低下させない！

カルシウム: 乳製品、魚、緑黄色野菜、大豆、海藻、ごま



ビタミンD: 魚、きのこ、卵



ビタミンK: 納豆、緑黄色野菜



控える食材: カフェイン、アルコール、塩辛い食品



予防Ⅱ.運動や外出

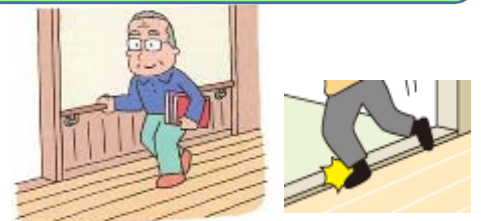
ウォーキングや有酸素運動、筋カトレなど日常生活のなかでできるだけ運動量を増やしましょう。



日光浴は
ビタミンDが
つくられます。

予防Ⅲ.環境整備

部屋の整理整頓、手すり、段差解消、照明など転倒予防の工夫も大切です。



骨折予防に有効な運動は、体の状態にあわせて無理なく続けることが大切です。骨粗しょう症治療中の方や膝に痛みがある方は、事前に医師に相談してください。