



骨コツ元気クラブ通信②

●骨粗鬆症と転倒について

骨粗鬆症による大腿骨近位部の骨折のきっかけは、ちょっとした転倒が多く65歳以上の高齢者による転倒事故の57.2%は、住宅などの居住場所で発生しています。室内では布団やじゅうたんのへり、電気器具のコードや衣類といったものにつまずいて転倒することが多いため、ご本人も周囲の方も注意が必要です。

また、階段や滑りやすい廊下、トイレ、浴室などには手すりをつけ、暗い場所には照明をつけるなどの配慮が大切です。

●骨粗鬆症を予防するための生活スタイル

骨粗鬆症の予防には、外出も大切です。お天気の良い日、体調の良いときに外出して日光にあたりましょう。日光にあたるとカルシウムの吸収を助けるビタミンDが皮膚で作られるので、散歩や日光浴もおすすめしています。

軽い運動でも、毎日続けることが大切です。身体を動かすことで骨が強くなり、骨を支える筋力も増え、バランス感覚も良くなります。散歩の時は、動きやすい服装やはき慣れた運動靴、カバンはリュックサックが良いでしょう。

●食事について

骨を健康にたもつためにカルシウムをとりましょう。カルシウムは、牛乳などの乳製品、小魚、大豆類、緑黄色野菜に多く含まれています。その他ビタミンD、Kはカルシウムの吸収を助け骨のために役立つ栄養素です。



— 寄せられたご質問 —

●お散歩はどれくらいしたら良いですか

体調に合わせて 20分～30分くらいをおすすめしています。

●骨粗鬆症の薬は飲んでいないけど検査は定期的にした方が良いですか

薬を服用していない場合でも、6ヶ月～1年に1度検査をお勧めしています。検査ご希望の方は問診のときに、お声かけください。

●食べてはいけない物がありますか？

いけない物はありません。色々な物をバランス良く召し上がってください。

当院の骨コツ元気クラブでは、皆さんと一緒に骨粗鬆症について学び、骨粗鬆症の早期発見と治療継続の大切さをお伝えし、いつまでも元気に暮らしていけるようお手伝いしたいと思っております。

第2回

「骨コツ元気クラブ」

2019年3月14日(木)

午後3時より

本館2階休憩室にて開催し皆様にお集まりいただきました。

- ①骨粗鬆症と転倒について
- ②予防のための生活スタイル
- ③食事について

骨粗鬆症マネージャーより、お話しさせていただきました。

次回は

2019年7月の開催を

予定しています。

骨コツ元気クラブ通信 No.2

2019年4月1日

医療法人社団
高山整形外科病院