



大人も子ども  
も必見!!

## “あなたの骨 丈夫ですか？”

私たちを支える『骨』は、一生を共にします。骨を丈夫に保つポイントをチェックしてみましょう☆

あなたの  
ライフステージは  
今、どこ??

### 《 ライフステージ別 骨量の変化 》

#### 成長期 (0歳~20歳)

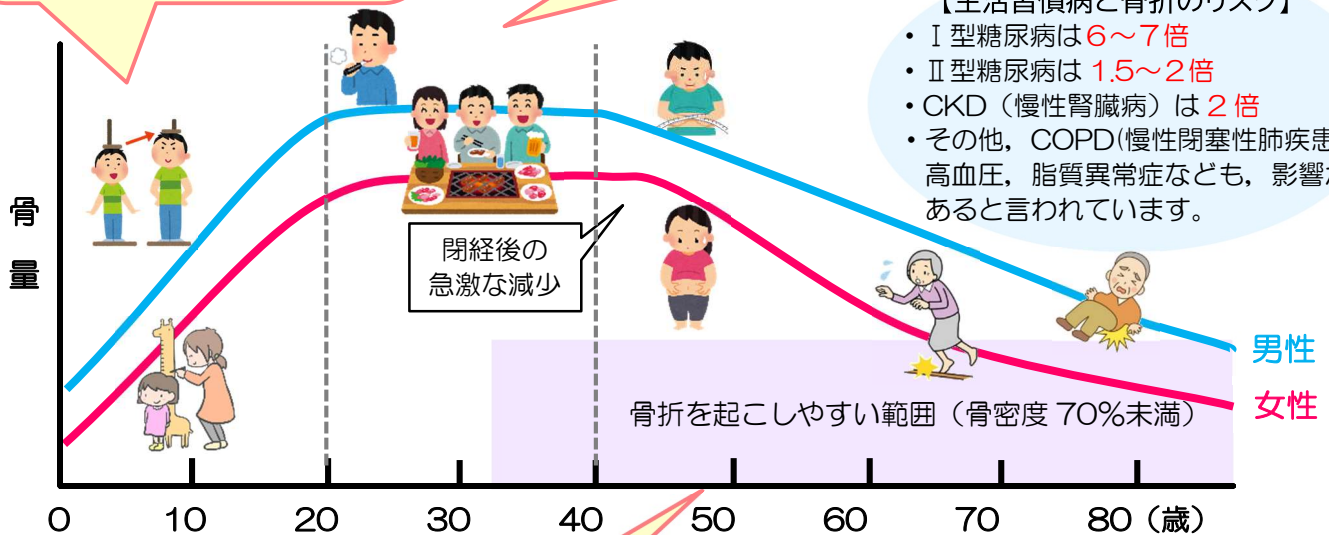
骨量を増やすには、この時期が  
大切! この時期の過度なダイエット  
は将来の骨粗しょう症リスクを  
高めます!!  
“骨貯金”をしましょう。

#### 最大骨量(ピーク・ボーン・マス)の維持期 (20~30代)

骨量を“減らさない生活”が大切な時期。  
不規則な生活習慣・喫煙・肥満・生活習慣病など…  
『気になる』習慣が増える時期でもあります。

#### 【生活習慣病と骨折のリスク】

- ・ I型糖尿病は 6~7倍
- ・ II型糖尿病は 1.5~2倍
- ・ CKD(慢性腎臓病)は 2倍
- ・ その他, COPD(慢性閉塞性肺疾患),  
高血圧, 脂質異常症なども, 影響が  
あると言われています。



#### 減少期 (40代以降)

加齢により、カルシウムの吸収が悪化。  
『気になる』習慣を見直す時期。  
自分の体力を過信せず、住環境を整備  
するのも大切。

骨がもろくて、折れやすい状態になる病気  
『骨粗しょう症』は、ロコモ・サルコペニア・  
フレイル(そしんまる Vol.23, 26, 33)  
とも関係しており、放置すると  
それぞれの状態を悪化させます。

+α 女性は、閉経後、女性ホルモンが  
低下し、骨量が激減するので要注意

性別・年齢は  
変えられない

生活習慣は  
変えられる

丈夫な骨を  
維持する  
コツは次へ

出典) (公財) 骨粗鬆症財団「骨の健康考えていますか?」より作図

# 骨を、「元気に」・「強く」・「丈夫」にしよう!



骨を丈夫にするための食事＝カルシウムと思う方も多いのでは？

骨は、「カルシウム」だけでなく「ビタミンD」「たんぱく質」「ビタミンK」の栄養素をバランス良く一緒に摂ることも大切です☆

## カルシウム



骨の材料になる栄養素。  
毎日の食事に取り入れて♪

＜豊富な食品＞

**牛乳・乳製品** チーズ、ヨーグルトなど

**大豆製品** 豆腐、納豆など

**魚介類** しらす干し、ししゃも、桜エビなど

**野菜・海藻類** 小松菜、切り干し大根、ひじき、わかめなど

## ビタミンD

カルシウムの吸収を高める。  
骨密度上昇、骨折予防の効果がある。

＜豊富な食品＞

**魚** さけ、さんま、かれいなど

**きのこ類・その他** ぶなしめじ、干しいたけ、きくらげ、卵など

## たんぱく質

骨の質を高めるコラーゲンの材料。  
毎食1品は摂ろう☆

＜豊富な食品＞

**肉、魚、卵、大豆製品など**

## ビタミンK

吸収されたカルシウムの骨への沈着を助ける。

＜豊富な食品＞

**緑黄色野菜** 小松菜、ほうれん草、ブロッコリーなど

**納豆**

※ワーファリンを内服されている方は薬の効果を妨げるため、要注意!



## カルシウムについての豆知識

### 吸収率は食品によって異なる!

カルシウムは、一般的に吸収率が低く、食品ごとの吸収率は、乳製品40%、魚介類33%、野菜19%。

### たくさん摂れば摂るほど良い!?

一度にたくさんカルシウムを摂っても、腸で吸収できる量には限度があります。1回の食事で、カルシウム200mg程度の摂取が目安☆

### カルシウムと相性の悪い食品

インスタント食品やスナック菓子などの加工食品、食塩やアルコールの摂取が多いと、骨量を低下させます。摂り過ぎに注意!!

### まだまだ足りない、日本人の摂取量

推奨されているカルシウム摂取量は、成人で600~800mg。実際の摂取量は、約500mgです。毎日意識してカルシウムを摂ろう♪

### 食品に含まれるカルシウム量

牛乳コップ1杯 (約200ml)



220 mg

ヨーグルト1カップ (約100g)



120 mg

木綿豆腐 1/2丁 (約150g)



129 mg

プロセスチーズ1個 (約20g)



126 mg

しらす干し (約10g)



52 mg

小松菜 1/4束 (約70g)



119 mg



# 運動編

## 骨に「たて方向の刺激」を加える運動を取り入れよう！

骨を丈夫にするには、骨に十分な刺激を与えることが必要です！！

### ウォーキング



- ①姿勢をまっすぐに伸ばし、歩幅を広く、リズムカルに歩こう！
- ②軽いダンベルを持ち、自身の体重に少し負荷を増やす方法も効果的♪
- ③高齢者では、**階段の上り下り**や**散歩時間を増やす工夫**もオススメ！



### かかと落とし



ふくらはぎの筋力強化にも♪

背筋を伸ばし、足は肩幅に開く

両足のかかとをゆっくりと上げ①、ストンと下ろす②



子どもの時期は、一生の中で一番“骨貯金”ができる期間☆

元気に遊ぼう♪

日頃から、たくさん走って、跳び回って、元気に遊ぶことで、骨に十分な刺激が加わり、丈夫な骨が作られます！



# 生活編

## ①適度な「日光浴」を取り入れよう！

カルシウムの吸収を高めるビタミンDは、食事からだけでなく“日光浴”により皮膚でも作られます♪

日光浴は、一日どのくらい必要??

夏 15～30分程度

冬 1時間程度



天候などで、なかなか外に出られない時や、皮膚への影響が心配な時には・・・



- ①直射日光が当たらない、日陰でも効果あり♪
- ②メラニン色素がほぼなく、日焼けリスクの少ない“手のひら日光浴”でもOK！



## 要注意！ 成長期のビタミンD不足！！

こんなこと、ありませんか？



子どもに日光を浴びせることを避けている

外で遊ぶ時、常に日焼け止めを塗る

があると、もしかすると、ビタミンD不足かも…



最近、「くる病」にかかる子供が増えているという報告があります。これは、ビタミンD不足が原因。食事と適度な日光浴で、ビタミンDをしっかり補い、子どもの骨成長を促しましょう。

※「くる病」とは、骨が柔らかくなってしまい、O脚やX脚といった骨の変形や歩行障害をきたす病気です。

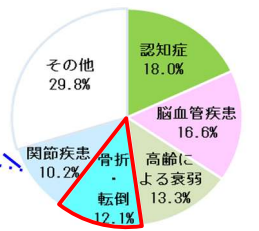
# 生活編

## ②転倒予防に取り組もう！

要支援・要介護の原因の**第4位**が、**骨折・転倒**です！  
寝たきりを予防するためには、骨折を防ぐためにも**「転ばないこと」**が大事です。



《要支援・要介護になった原因》



出典) 平成 28 年国民基礎調査

### 対策1

《 **転びにくい体づくりを目指そう！** 》

転倒予防のために、『筋力』+『バランス感覚』を鍛えよう！

#### スクワット

5~6回×1日3セット

お尻や太ももなど下半身全体の筋トレ

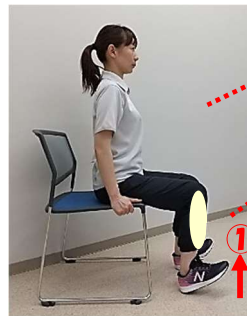


- ・イスに腰掛けるようにお尻をゆっくり下ろし、ゆっくり元に戻す
- ・膝は曲がっても90度を超えない
- ・足を肩幅に開く。つま先は、かかとから30度くらい外に開く

#### すね前の筋トレ

10~20回×1日3セット

つま先が上げやすくなり、転倒予防に♪



- ・足を肩幅に開き、背筋を伸ばして座る
- ・ゆっくりつま先を上げ(①)、上で少し止めてゆっくり戻す(②)
- ※反対に、つま先をつけたままかかとを上げると、ふくらはぎが鍛えられます

#### 片足立ち

左右1分間×1日3回

太ももの筋トレ+バランス能力アップ♪



- ・背筋を伸ばす
- ・イスや机などつかまるものを用意する
- ・床につかない程度、片足を上げる

支えている脚に普段の倍以上の負荷がかかり、骨の強化に役立ちます♪



#### ※ふらついて心配な方は…



しっかりした机やイスに両手をつけて行う



余裕のある人は、指先だけをつく

### 対策2

《 **転ばない環境づくりを！** 》

- ・滑りやすい床、段差
- ・暗い場所
- ・転びやすい履物 ← 草履・下駄スリッパ

### 対策3

《 **病気の治療をしっかり！** 》

- ・膝・足の痛み
- ・めまいなどの症状
- ・白内障などの視覚障害

### 対策4

《 **お薬の副作用に注意！** 》

- ・睡眠薬
- ・精神安定剤
- ・降圧剤

ふらつき  
眠気など

#### 編集

#### 県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間：平日（火～土）9:00～21:00

日・休日 9:00～19:00

休館日：毎週月曜日（休日の場合はその次の平日）

年末年始（12月29日～1月3日）

