

熊野おとしより相談センターだより

担当地区板橋2丁目（18-21,54,55番）大山金井町、熊野町、中丸町
大山東町（1-16,18,26-27,29番）南町、幸町（1-6番）

骨のおはなし

骨の強さは、成長期に増加し、20代頃をピークに、高齢期に近くなると減少します。特に女性は閉経をきっかけに減少しやすくなります。

骨の強さが減少し、骨折しやすくなる状態を「骨そしょう症」といいます。骨そしょう症が進むと、ちょっとした転倒などで骨折しやすくなります。



骨を丈夫に保つため、私たちにできることを考えてみましょう。

カルシウムを積極的に摂りましょう。

小松菜などの緑黄色野菜、ひじきなどの海藻、しらすなどの小魚、豆腐などの大豆製品、牛乳および乳製品を含むバランスの良い食生活を心がけましょう。



ビタミンDも摂取しましょう。

カルシウムの吸収を促進し、骨からカルシウムが溶け出るのを防いでくれます。魚類（さけ・ます・いくら・にしん・いわし・うなぎ・しらすなど）きくらげ、まいたけ、卵黄にも含まれます。

ビタミンKも必要です。

カルシウムを骨に取り込み、骨を強くします。主に緑黄色野菜や海藻に多く含まれます。



お日様の光を浴びましょう。

骨を丈夫にするために、ビタミンDが必要です。これを生成するためには、適度な日光を浴びる必要があります。

アルコール・コーヒーの飲みすぎは控えましょう。

利尿作用があり、カルシウムが尿中に流れ出してしまう。



喫煙は控えましょう。

血液の流れが悪くなりカルシウムの吸収を妨げます。



運動不足にならないようにしましょう。

新しい骨を作る力が衰えます。適度な散歩などを日課に取り入れましょう。



元気な骨を保つのは生活習慣です。
少しだけ、生活習慣を見直してみませんか？

参考文献

- 厚生労働省 骨粗鬆症の予防のための食生活
- 岐阜県地域大腿骨頸部骨折連携推進協議会
骨粗鬆症～丈夫な骨作りは毎日の食事から～

令和5年10月より活動開始 「10の筋トレ 子安クラブ！」

○ 昨年に新しく立上げとなりました「10の筋トレ 子安クラブ」をご紹介します！

今回は、代表である河野会長にインタビューしました。

【きっかけ】

月2回 板老連第二支部として熊野地域センターで体操をしているけれど、遠く参加できない人もいます。近くでできたらいいんじゃないか…との想いで立上げとなったそうです。



【PR】

ゆっくり、のんびり、無理なくできるところがいいところです。10の筋トレは日常生活で鍛えられないトレーニングなのでやっているととてもいいです。(今は月1回の開催なのでもう少し声掛けして月2回できればいいかな。

元気力チェックシートをやってみませんか？

板橋区では、「元気力チェックシート」で「元気力の低下」があると判定された方は「運動」「食事」「お口」「花まる」などの元気力向上教室への参加が認められます。令和6年度の年間スケジュールが4月に出そろいますので、チェックするなら今がチャンス！

<チェックシート抜粋>

- | | | |
|------------------------------|-----|------|
| 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか | ○はい | ●いいえ |
| 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか | ○はい | ●いいえ |
| 15分くらい続けて歩いていますか | ○はい | ●いいえ |
| この1年間に転んだことがありますか | ●はい | ○いいえ |
| 転倒に対する不安は大きいですか | ●はい | ○いいえ |

●を3つ以上選んだ場合、「元気力の低下」があると判定されます。

元気力チェックシートや元気力向上教室にご興味のある方はお気軽に窓口にご相談ください。



熊野おとしより相談センター（地域包括支援センター）

板橋区中丸町 27-11 （中丸集会所併設）

電話：5926-6566

FAX：3973-3531

<https://www.foryou.or.jp/>

「熊野地域包括支援センター」で検索してみてください

