



《 骨粗鬆症について考えよう 》

骨粗鬆症は骨を形成するカルシウムなどが減り、骨がもろく折れやすくなる病気です。骨折は骨粗鬆症はさまざまな要因が重なり合って発症するといわれています。骨折は介護の原因ともなるためしっかり予防しましょう。



ポイント① 骨に良い食材を摂りましょう

カルシウム 骨を作る主原料となります

(カルシウムの多い食品)

乳製品(牛乳、ヨーグルト等)、魚介類(いわし、しらす等)、大豆製品(厚揚げ、納豆等)、小松菜、ほうれん草等



ワンポイント!

一度に多く摂るより、数回に分けて摂ると吸収が良いよ!

ビタミンD カルシウムの吸収を促進します

(ビタミンDの多い食品)

鮭、青背の魚(さんま、いわし等)、きのこ類(しいたけ等)

ワンポイント!

きのこ類は日光に干すとさらにビタミンDがUPします。

また日光浴により、皮膚でビタミンDを作ることできます。



ポイント②

骨に良くない食品を取り過ぎないようにしましょう

塩分

塩分の多い食品はカルシウムを尿と一緒に外に排出させてしまいます。

減塩のポイント!



- ・漬け物、練り製品など塩分の多い食品の摂りすぎは注意!
- ・麺類などの汁は残すor汁物は1日1回がおすすめ!
- ・醤油、ソースなどの調味料は「かける」よりも「つける」で。

リン

リンの多い食品は腸内でのカルシウムの吸収を阻害します

《 リンが多い食品 》

レトルト食品・加工食品・スナック菓子・清涼飲料水など



お口の健康を守るために



★早口言葉にチャレンジ★

早口言葉は唇・ほお・舌の筋肉を鍛えて口の動きをよくするトレーニングになります。

レベル1から始めてレベルアップを目指しましょう!

早口言葉を3回程度くり返そう

レベル1 : 生麦 生米 生卵

レベル2 : 隣の客は よく柿食う客だ

レベル3 : 青巻紙 赤巻紙 黄巻紙

レベル4 : 隣の竹垣に竹立てかけたのは
竹立てかけたかったので竹たてかけた

口をしっかり動かして～



骨を強くする運動

★かかとおとし★



《 効果 》

かかとへの衝撃が全身の骨細胞に伝わり、骨を強くします。同時にふくらはぎの筋肉も鍛えられるので転倒予防にもおすすめです。

《 やってみよう! 》

- ① 足を肩幅に開く。
- ② 足と背筋を伸ばして立ち、まっすぐ前を向く。
- ③ つま先立ちをしてかかとを勢いよくおろす。



1日50回を目安に

※ ふらふらする場合は椅子につかまるか椅子に座って行ってください。また、膝や股関節に痛みがある場合は勢いを弱くするか膝を少し曲げてください