

ポイント ④ セルフチェック

当てはまる項目の□に✓を付けて、項目の合計点数を出してみましょう。

骨の健康度チェック表

① 牛乳、乳製品をあまりとらない	☐	2点
② 小魚、豆腐をあまりとらない	☐	2点
③ たばこをよく吸う	☐	2点
④ お酒はよく飲む方だ	☐	1点
⑤ 天気のいい日でも、あまり外に出ない	☐	2点
⑥ 体を動かすことが少ない	☐	4点
⑦ 最近、背が縮んだような気がする	☐	6点
⑧ 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	☐	6点
⑨ ちょっとしたこと骨折した	☐	10点
⑩ 体格はどちらかと言えば細身だ	☐	2点
⑪ 家族に「骨粗しょう症」と診断された人がいる	☐	2点
⑫ 糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	☐	2点
⑬ (女性)閉経を迎えた (男性)70歳以上である	☐	4点

参考：公益財団法人 骨粗鬆症財団 企画「骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル 第2版」(2014)

転倒リスクチェック表

① 過去1年間で転んだことがある	☐	5点
② 歩く速度が遅くなったと思う	☐	2点
③ 杖を使っている	☐	2点
④ 背中が丸くなってきた	☐	2点
⑤ 毎日お薬を5種類以上飲んでる	☐	2点

骨折リスク評価ツール「FRAX®(フラックス)」

「FRAX®(フラックス)」とは、世界保健機関(WHO)の国際共同研究グループが開発した、今後10年以内に骨折する可能性を算出できる評価ツールです。(40歳以上対象)



FRAX®(フラックス)

セルフチェックで点数が高かった方や気になる症状がある方は、かかりつけ医または骨密度測定実施医療機関へご相談ください。

熊本市骨密度測定実施医療機関はこちら→



結果の見方

2点以下

今は心配ないと考えられます。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。

3点～5点

骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。

6点～9点

骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。

10点以上

骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみましょう。

結果の見方

合計点数が6点以上

転びやすい状態なので注意が必要です。

出典：鳥羽研二 「高齢者の転倒予防ガイドライン」メジカルビュー社,2012

結果の見方

ツールから計算された10年以内の骨折確率が**15%以上の方は**骨粗しょう症の詳しい検査をお勧めします。

熊本市



こっ そっ ちゅう 骨 卒 中



注意報発令中

「骨卒中」とは、骨が弱くなったために「突然」起こる骨折を指す造語です。特に高齢者の骨折は、日々の生活や家計に大きな影響を及ぼし、健康寿命が短くなる原因に。骨折しないためには、日頃から丈夫な骨を作り、維持することが大切です。

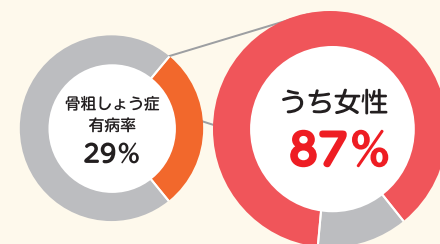
データでみる「骨折」

熊本市では…

介護・介助が必要になった要因の**第2位**※3

1位	高齢による衰弱 (14.7%)
2位	骨折・転倒 (11.8%)
3位	視覚・聴覚障害 (9.6%)

75歳以上の高齢者のうち**3割**が骨粗しょう症あり
そのうち**9割**は**女性**※4



太ももの付け根を骨折後に元通りに屋外を歩けない人※1
手術半年後で **51%**
うち28%は屋内歩行も困難に

骨折で寝たきり(要介護3)になった場合の5年間の費用※2
1,540万円/人
元気に回復した場合の約6.7倍

高齢者が骨折を起こしやすい理由

筋力・バランス力の低下

- 筋力が低下し、つまずきやすくなる
⇒筋肉量は**20歳代の約半分に減少**するため、姿勢が前傾になり、足が上がりにくくなります。
- バランス力の低下
⇒筋肉の柔軟性も低下し、関節の動きが制限されてバランス力が低下します。

栄養不足

- 食が細くなった
⇒栄養素が不足し、筋肉や骨、皮下脂肪を十分に作れなくなります。
- 貧血がある
⇒貧血があるとめまいやふらつき等で転びやすくなり、骨折リスクが**約1.8倍**高まります。



骨がもろくなる(骨粗しょう症)

- 糖尿病や高血圧などの生活習慣病がある
⇒生活習慣病は**骨質を劣化**させます。
- 閉経後の女性
⇒閉経後は**急速に骨量が低下**します。
- 骨粗しょう症による「いつのまにか骨折」
⇒背中が丸くなった、背が低くなったなどの症状は「いつのまにか骨折」と言われる骨粗しょう症による背骨の骨折の可能性があります。くしゃみなど、ちょっとしたことがきっかけで起こり、放置すると次の骨折に繋がる可能性が高いです。腰や背中の気になる症状を感じたら、早めに医師に相談しましょう。



今日から始める！

骨卒中予防の4つのポイント

ポイント① 運動で骨に刺激を与える

適度な刺激を与えることで、骨を作る細胞が活発になり、骨が強くなります。

筋力と**バランス能力**を鍛える運動をご紹介します！

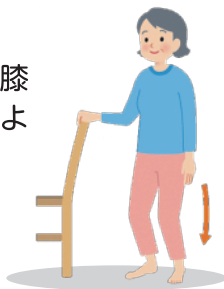
4分の1スクワット 10回×1セット

- ①両足を肩幅程度に開いて立つ。
- ②上体をまっすぐにしたまま、4秒かけて膝を曲げ、4秒で元の姿勢に戻す。
4分の1くらいの軽めの屈曲で行う。

レベルアップ

手を腰に当てて背筋を伸ばし、膝を曲げてお尻を後ろに突き出すようにゆっくり深く腰を落とす。

◎ポイント：膝がつま先より前にでないようにする

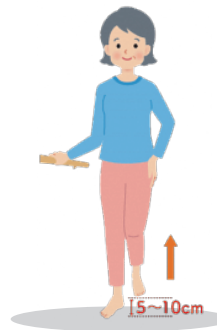


片足立ち 1セット5～10回 左右2セットずつを1日3回

- ①手すりをもつ。
- ②片方の足を床につかない程度に軽く上げる（目標1分）
- ③左右の足を変えて行う。

レベルアップ

安定してきたら、手は手すりに軽くつける程度、もしくはすぐに手をつけるところで両手を腰にあてて行う。



ワンポイント

適度に日光を浴びることで骨が強くなります。

フレイル予防のための運動についてもっと詳しく知りたい方はこちら→



ポイント② 骨を強くするための食事

3食バランスのよい食事と併せて**骨の原料となる栄養素**を積極的にとりましょう。

たんぱく質 骨の材料

肉や魚、卵、乳製品、大豆製品など

1日あたり男性60g、女性50g のたんぱく質量が必要です。毎食25～30gを目安にしてみましょう。

■食品例

鶏ささみ(若どり、生)／19.7g 卵／11.3g
プロセスチーズ／21.6g 納豆／14.5g
銀鮭(生)／16.8g 牛乳／3.0g

カルシウム 骨の材料

乳製品、小魚、大豆製品、海藻類など

■1日の摂取量の目安

男性:30～74歳→750mg、75歳以上→700mg
女性:18～74歳→650mg、75歳以上→600mg



ビタミンD カルシウムの吸収を促進

青魚、きのこ類など

■食品例

干しいたけ 2個／6g(1μg)
きくらげ(乾燥品) 2枚／2g(1.7μg)
サケ1切れ／80g(25.6μg)



ビタミンK 骨の代謝を促進

納豆、緑黄色野菜、海藻類など

■食品例

納豆1パック／40g(300μg)
ほうれん草4分の1束／60g(162μg)
小松菜4分の1束／95g(200μg)



ポイント③ 転倒しにくい自宅の環境づくり

高齢者の転倒場所は**6割以上**が**自宅**です。転倒を防ぐ環境づくりのポイントをご紹介します！

出典：救急搬送データからみる高齢者の事故 - 東京

転びやすい場所「ぬ・か・づけ」



ぬ れているところは、滑りやすい

…台所・お風呂・落ち葉の上・雨の日のマンホールや横断歩道の上 等



か いだん、段差があるところは、転びやすい

…敷居やふすまのサン・玄関・階段 等



片づけ てない部屋は、つまずきやすい

出典：日本転倒予防学会「転倒予防のコツ伝授教室」(地域委)

環境づくりのポイント

居室・台所

- 床に物を置きっぱなしにしない
- カーペットには滑り止めテープを貼る
- 電気コードはまとめる、壁に沿わせる
- 滑り止め靴下やかかとのある靴をはく
- 安定性がよく、両足がきちんと天板に乗せられる幅の広い踏み台を使う

「ちょっと背伸びすれば届く」
高さが一番危険です。



外出時

- 段差や車止めに注意する
- スーパーでは濡れた床や野菜くずに注意する
- 自身の足にあった靴を履く

浴室

- 滑り止めや手すりをつける
- 着替えのときは、低めの腰かけに座る

廊下・階段

- 人感センサーつきの照明で明るくする
- 階段のふちを目立つ色でマーキングする

周りの人の関わり方のポイント

- 前から笑顔で話しかける
うしろから、急に大きな声で話しかけていませんか？
驚いたときや振り向いた拍子に転倒することがあります。
- 転倒防止のポイントを伝える
転ぶのが心配で外出を控えるよう言っていないですか？家に閉じこもることで、筋肉低下やフレイルが進行します。
転倒予防のポイントに気をつけて体を動かすことが大切です。

