

丈夫な骨作りは毎日の食事から

主食・主菜・副菜がそろった、3食バランスの良い食事

骨作りに必要な栄養素（カルシウム・ビタミンD・タンパク質・ビタミンK）を、積極的に摂りましょう！

骨を強くする
おすすめレシピ♪



栄養素名	おすすめの食品
カルシウム (骨を形成)	牛乳・乳製品・小魚・桜エビ素干し 豆類・アーモンド・海藻類など
ビタミンD (カルシウムの吸収を促す)	鮭・ウナギ・干しいたけなど 適度な日光浴も、ビタミンDを体内で生成！
たんぱく質 (骨の土台)	肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など
ビタミンK (骨へのカルシウム沈着を促進)	ブロッコリー・ほうれん草・豆苗・緑黄色野菜 海藻・納豆など

※ 抗凝固薬を服用の場合、作用を妨げる恐れがあります。主治医に相談しましょう。

お口と骨の関係 50代からは要注意！

閉経後は女性ホルモンが減少する

ホルモンバランスが崩れ骨密度が低下

免疫力が低下すると歯周病に・・・

噛めないで栄養不足に・・・

ビタミンD、鉄分、カルシウムが不足し骨粗鬆症に



対策

口の中を清潔に保ちましょう！
定期的に歯科受診をしましょう！

※ 歯科受診の時には、「骨粗鬆症の薬を飲んでいる」ことを伝えましょう。

コツコツ
身(巳)
になる

自分でも できることを できることから！

運動手帖

-転倒・骨折予防編-

いつまでもいきいきした生活を送るために知っておきたいこと

使いかた

- この手帖に記載している運動や、その他の運動などのいずれかを1日のうちに実施できたら、下にある枠を数字の順に1つ塗りつぶしてください。
あわせて食事の栄養や口腔ケアについても意識してみてください。
- 運動を続けてすべて塗りつぶすと、今年の干支にちなんだ絵が完成します。
ご友人なども誘って、みんなでやってみましょう！



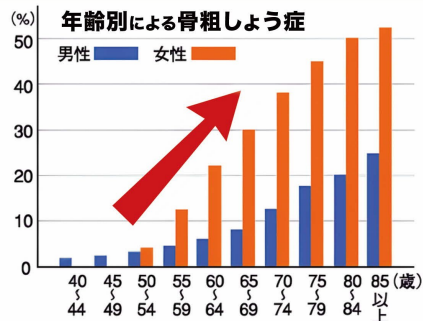
監修・協力：公益社団法人熊本県理学療法士協会 公益社団法人熊本県歯科衛生士会
公益社団法人熊本県栄養士会 公益社団法人 熊本県薬剤師会

運動と薬剤で身(巳)につける骨活習慣と骨粗しょう症の治療

骨粗しょう症と二次性骨折とは？

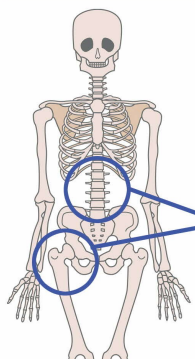
～70代の3人に1人は骨粗しょう症の事実～

70代女性の3人に1人は骨粗しょう症です。



※「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会」2006年版より

「二次性骨折」とは？



骨粗しょう症による骨折をした場合、再び骨折する可能性が**2.7倍**に・

腰、股関節は、リスク**4倍**!!

薬剤師からのお願い

骨粗しょう症の検査を受けましょう!!

骨粗しょう症と診断されたら、骨折を防ぐために薬による治療を始めましょう。



骨粗しょう症治療薬の目的と働き

骨粗しょう症のお薬は、骨密度を増やして骨折リスクを減らします。

①骨が壊れるのを防ぐ薬

骨代謝

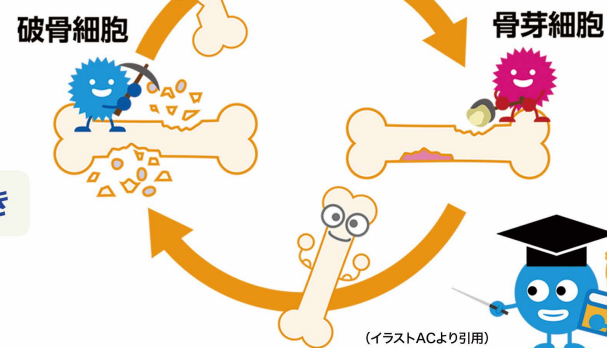
④骨の代謝を調節する薬

②骨をつくる薬

骨を壊す働き

骨をつくる働き

③骨をつくりながら壊れるのを防ぐ薬



(イラストACより引用)

コツコツ自宅で出来る骨活運動

【運動をする際の注意点】

1. 事前にからだをほぐしましょう。(いきなり強い運動はケガの元)
2. 体調がすぐれないときは無理をせず休みましょう。
3. 安全第一! 周りに障害物がない環境で行いましょう。

太ももあげ

- ・ゆっくりと片方の太ももをあげ、ゆっくりとおろす。(左右**10～20回**から始めましょう)



2つの運動の効果

バランスUPや姿勢の改善
腰痛や膝痛の軽減・予防

さらにコツコツ元気になりたい方は
いきいき百歳体操動画の運動を!



かかとのあげおろし

- ・ゆっくりとかかとをあげ、ゆっくりとおろす。(**10～20回**から始めましょう)
- ・ひざが曲がらないように気を付けましょう。



骨粗しょう症のお薬は、効果によって大きく①～④に分けられます。

飲み薬や注射など様々な種類があり、状態に応じて最適なお薬が選ばれます。

どこに作用するお薬が有効なのかご不明な方は、医師や薬剤師にご相談ください。

骨折を防ぐには、お薬をきちんと継続することが最も大切です!