

# 今日からコツコツと 健康な骨を育てましょう!

「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が出てしまい、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。

そこで今月号では、全世代に取り組んでほしい「骨卒中」予防のポイントをご紹介します。

今日から  
始める!

本市の「骨折」にまつわるデータを見てみると

## 「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、骨は強くなりまます。ウォーキングやジョギングなど定期的な運動習慣を持ちましょう。なかなか時間が取れない方は、何かのついでにできる運動を意識してみてください。



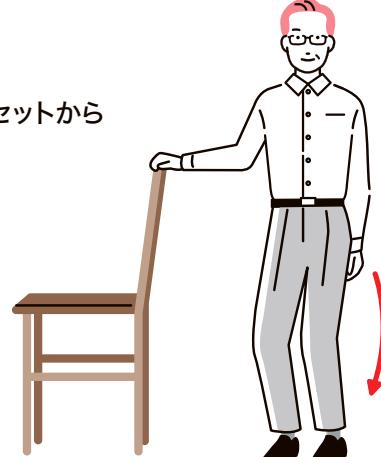
### おすすめの転倒予防運動

#### 4分の1スクワット まずは10回×1セットから

- ①両足を肩幅程度に開いて立ちます。
- ②上体を真っすぐにしたまま、「1・2・3・4」でゆっくりと膝を曲げて腰を落とし、「1・2・3・4」でゆっくり元の姿勢に戻ります。
- ③4分の1くらいの軽めの屈曲で十分です。

#### 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と深く腰を落としましょう。

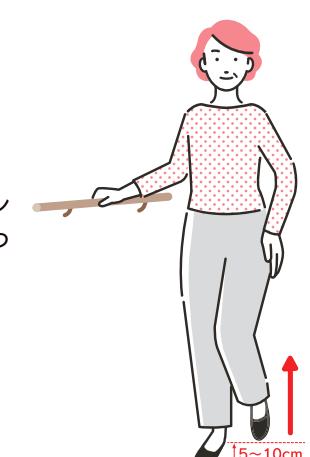


#### 片足立ち 1日5~10回を2セット

- ①手すりを持ちます。
- ②直立した状態から片方の足を5cmほど上げバランスをとります。バランスを崩さない時間が少しずつ長くなるように取り組みましょう。(目標1分)
- ③左右の足を替えて行います。

#### 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、もしくは両手を腰にあてましょう。



### 特に女性と高齢者は要注意!

女性

#### ●10~20代

やせすぎや無理なダイエットで栄養が不足したり、運動不足で骨への負荷が少なくなると、骨量が低下し骨が弱くなります。

#### ●40~50代

閉経に伴い女性ホルモンが減少すると、骨量も急速に低下します。



高齢者

#### ●いつのまにか骨折

背中が曲がった、背が縮んだ、腰が痛いなどの症状は、骨粗しょう症による背骨の骨折が原因かもしれません。

#### ●筋力・バランス能力の低下

加齢に伴い筋肉量や柔軟性が低下すると、関節が固くなり、バランス能力が低下することで、転倒しやすくなります。

