

介護・介助が必要になった要因
骨折は第2位 ※1

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%)

他にもこんなデータが…

骨折で寝たきり(要介護3)に
なった場合の5年間の費用 ※3

1,540万円/人

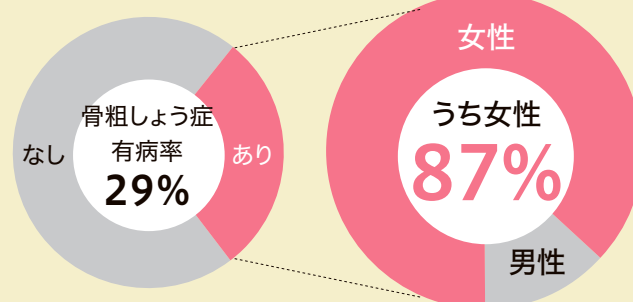
75歳以上の高齢者のうち
年間5人に1人が
骨折経験あり ※2

1人

骨折経験あり

5人

75歳以上の高齢者のうち
3割が骨粗しょう症あり ※2
そのうち9割は女性



※1 令和5年3月熊本市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査(複数回答)

※2 令和5年度熊本市高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業に係る後期データ分析

※3 林泰史:MB Med Reha65:1:9.2006より。本市が集計したデータではありません。

ポイント 2

骨を強くするための食事を心がける

1日3食、主食・主菜・副菜の「バランスの良い食事」を基本に、「骨の原料となる栄養素」を積極的にとるようにしましょう。



カルシウム(骨の材料)

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

乳製品、大豆製品、小魚、海藻類など



■食品例

牛乳 1杯/200ml(220mg)

ヨーグルト 100g(120mg)

木綿豆腐 半丁/150g(140mg)

納豆 1パック/40グラム(45mg)

小松菜 4分の1束/95g(162mg)

ビタミンD(カルシウムの吸収を促進)

1日の摂取量の目安(18歳以上)/8.5μg(マイクログラム)

きのこ類、魚など



■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)

※食事からの摂取に加え、日光浴も効果的です。

ビタミンK(骨の代謝を促進)

1日の摂取量の目安(18歳以上)/150μg(マイクログラム)

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)

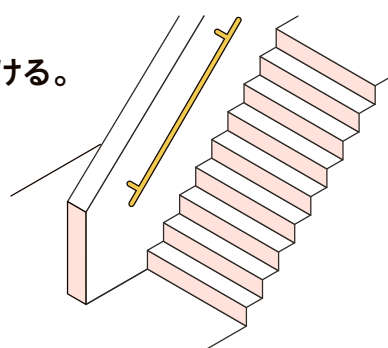
※抗凝固剤を服用している場合、納豆は薬の効果を妨げる恐れがあるため、主治医にご相談ください。

ポイント 3

転倒しにくい自宅の環境を作る

高齢者の転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で発生しています。

- 明るい室内を心がける。
- 床や階段まわりをこまめに片付ける。
- 玄関や脱衣所、浴室などには滑り止めや手すりを付ける。
- 高いところの荷物の出し入れは踏み台を使う。



ポイント 4

セルフチェックで予防

骨折リスク評価ツール「FRAX®」を使うことで、骨粗しょう症による骨折が今後10年のうちに発生する確率を無料でセルフチェックできます(40歳以上対象)。セルフチェックの結果が心配な方は、市ホームページ内の骨密度測定実施医療機関リストを参考に、クリニックなどに相談しましょう。



FRAX®、
骨密度測定実施
医療機関リストは、
こちらから

