

第4回医療講話「骨は何歳からでも若返る」

年齢を重ねると、思わぬところで躓^{つまづ}いて「ひやっ!」とすることが増えてきます。転倒による骨折や、いつの間にかの圧迫骨折などは、生活レベルの低下に直結。これには、2年ほど前からよく耳にするようになった「骨粗しょう症」が深く関わっているそうです。



「医療講話は住民からの要望が多く1月にも開催予定」と語る主催者の福祉部担当・大村副会長

11月4日(月・振替休日)に開催された第4回医療講話は、「骨量の減少を食い止めて骨を強くする」ヒントが盛りだくさんでした。さあ、まずは早期に骨量の減少に気づいて予防し、**健康寿命を伸ばしましょう!**

●まずは気づくことから



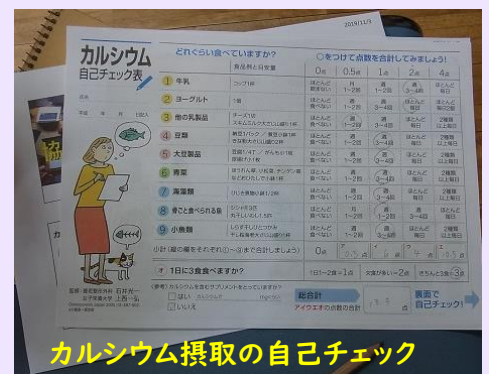
簡単姿勢チェック

壁に背中とかかとをつけて真っすぐ立ってみましょう。後頭部が壁につきますか?



骨折発生リスク計算機

電卓のような機械にいくつかの質問事項の答えを入力すると、その場で10年以内に骨折するリスクが数値で表示され、参加者は結果に一喜一憂。



カルシウム摂取の自己チェック

カルシウムを多く含む食品を1日にどのくらい食べているのか、セルフチェック! たくさん食べているつもりでも、おっと、まだまだ足りていないぞ。



●そして対策は、食事と運動

骨量の減少を少しでも遅らせて骨粗しょう症を防ぐには、「骨に栄養を与える食事」と「骨に刺激を与える運動」が基本です。

カルシウムを多く含む食品を取るだけでなく、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを併せて取ると効果的!

カルシウムの優等生の例	ビタミンDの優等生の例
<ul style="list-style-type: none"> ・乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ等) ・豆類や大豆製品(納豆・豆腐・厚揚げ等) ・青菜や海藻類(小松菜、ひじき等) ・骨ごと食べる魚や小魚(ししゃも・しらす干し等) 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭(1切で1日分のビタミンD) ・さば ・椎茸 など

日光浴もビタミンD生成に効果的。夏場5分、冬場22分が目安

効果的な運動は、講師の方(理学療法士)のお手本を見ながら実践。

運動の基本はウォーキング

歩くことはなぜ骨粗しょう症の予防にいいのでしょうか。加重による力と地面から受ける力で、骨の両端から負荷がかかって骨が鍛えられるそうです。でも、そのためには正しい歩き方をすることが大事です。という訳で、さっそくみんな実践。



かかとから接地→足跡をつけるように→足の上に身体を乗せる感じ。腕は意識的に後ろに引くように振りましょう。6~7,000歩/日を目安として、部分的に早歩きも取り入れるとさらに Good!

ながら運動なら続けられるかな？



片足で立つことで倍の負荷がかかり、骨が鍛えられます。ふらつくときは椅子などに手を添えてもOK。



左右に足を踏み出す動きと、腕を上げる動作を組み合わせた運動。背筋がピン! 背骨にも効きます。



これはちょっと大変そう。

「足を肩幅に開いて、つま先はちょっと開きます。膝はつま先より前に出ないように」と、講師の方のお手本。深く沈み込むことよりも、15回位続けられる程度がいいそうです。

●そして骨粗しょう症になってしまったら

骨粗しょう症は骨の病的変化であり、明らかな「疾患」なので薬剤による治療が必要になります。

いろいろな薬物治療法があるようですが、いずれの治療でも大腿骨骨折リスクを40%も低下させることができるというデータがあるそうです。ただ、骨粗しょう症自体は痛くも辛くもないので、治療から脱落してしまう方が多いとのこと。途中で治療を止めてしまうと返って骨折リスクが上がってしまいます。

お医者様の指導を仰ぎ、きちんとした治療と、食事・運動を続けましょう。

●最後に... 転倒しない環境作り

多くの研究で、転倒しやすい場所が明らかになっています。

「ぬれているところ」は滑りやすい。

「かいだん・段差のあるところ」は転びやすい。

「片づけていない部屋」はつまづきやすい。

「ぬ・か・づけ」
には要注意!