11がつ 健康づくりだより

10月７日(水)に「健康づくり講座」を開催しました！

10月の健康づくり講座は「骨粗鬆症に気をつけよう」をテーマに、当館スタジアム診療所の垣内医師にお話しいただきました。

骨の５つの役割

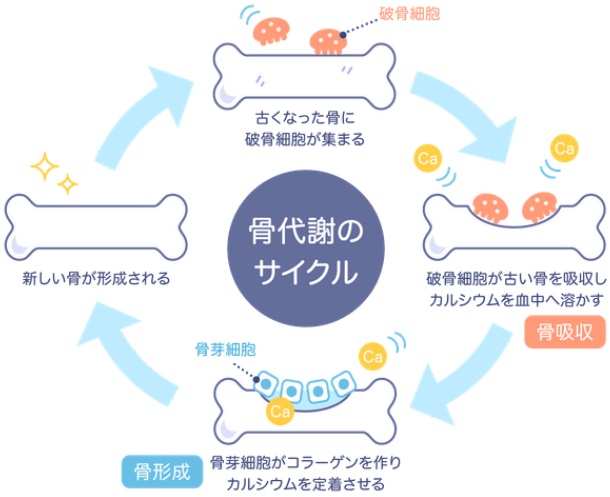
①身体を支える
②運動の支点となる
③内臓を守る
④血液(血球)をつくる
⑤カルシウムを蓄える



骨には５つの役割があります。「①身体を支える」というのは、健康寿命を延ばすために大きな役割となります。また、「⑤カルシウムを蓄える」があることにより、何らかの理由で血液中のカルシウムが少なくなると、骨からカルシウムを補充しています。

骨は皮膚と同じように毎日新陳代謝を繰り返しており、古い骨を壊す「破骨細胞」と、新しい骨を作る「骨芽細胞」の働きによって、常に少しずつ作り替えられています。

50代頃から「破骨細胞」の働きが強まり、均衡が崩れ、骨密度が低下しやすくなります。この骨密度が一定以上低下した状態を「骨粗鬆症」と言います。



骨折を予防するには？

骨折の予防には、①骨密度を維持すること、②骨折するようなイベント(特に転倒)を防ぐこと、といった大きく分けて２つの要素が挙げられます。



食　事



特に意識して取りたい栄養素は「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンK」の３つです。

若い頃はもちろん、年齢を重ねてからもバランスの良い食事を心がけましょう！



運　動

骨密度の維持には、骨に負荷をかけることが大切です。

座るより立つ、立ったら身体を動かすという意識を持ちましょう！

転倒予防



転倒しなければ大きな骨折を防ぐことにつながります。

家の中のコンセントコードやカーペットなどの足元、高所のものを取るときの体勢など、普段の生活の中でも気をつけましょう！