

今回のテーマ **身近に潜む骨折のリスク** 🦴 **～骨粗しょう症編～**

以前、転倒による骨折についてお伝えしたのですが、今回は骨粗しょう症について。
骨折の治療の際に骨粗しょう症と診断されるケースもあるほど、高齢者がなりやすい病気です。



骨粗しょう症とは？

骨密度が低下して、骨折しやすくなる病気です 🦴 骨粗しょう症により骨がもろくなると、「つまずいて手や肘をついたとき」、「くしゃみをしたとき」などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります 😞 加齢に伴って骨密度が低下してしまうので、高齢者の方は注意が必要です 😞😞 特に女性の方は、閉経とともに女性ホルモンが減少し、骨が脆くなりやすいため骨粗しょう症になりやすいといわれています 😞



折れているのに痛くない！？【いつの間にか骨折】

骨粗しょう症で骨が弱っていると、気づかないうちに圧迫骨折を起こすことも… ゆっくりと背骨がつぶれる為、痛みなどの自覚症状もなく「いつの間にか骨折」になってしまうそうです 😞

『いつの間にか骨折セルフチェック👉』

- 昔と比べて身長が3cm以上縮んだ
- 最近背中が丸くなった

上記のいずれかに当てはまる場合は、いつの間にか骨折かも… 背骨が丸くなると肺や心臓が圧迫され、心肺機能が低下する場合も 😞 気になる方は一度受診してみてください 🏥



対策として、置き型手すりが有効です 😊



骨粗しょう症を予防するために！骨を強くする方法

歳をとっても骨を強くすることはできるそうです！ 🦴 そのために大事な栄養素は【カルシウム】ただ、カルシウムは腸での吸収が悪い栄養素の為、カルシウムの吸収を助ける【ビタミンD】、骨にカルシウムが沈着するのを助ける【ビタミンK】も一緒に摂ることが大切です ✨ カルシウムは、牛乳や小魚 🐟 ビタミンDは、鮭やキノコに多く含まれるほか、日光を浴びることで皮膚でも生成されます 🌞 ビタミンKは、納豆をはじめキャベツやブロッコリーに含まれています 🥬 3つの栄養素をまとめてとれるおすすめメニューは「しらす納豆」です！ 😊



住宅リフォーム・福祉用具以外・販売
株式会社ハピネス

【指定事業所番号：1670202298】
富山県高岡市野村 1355-9
☎️ : (0766)54-6114
FAX : (0766)54-6214



Instagram

骨を強くする方法として、運動もとても大切だそうです！骨には衝撃がかかると強くなる性質があるのだとか 🦴 無理のない程度に、少し速めのウォーキングやスクワットがおすすめです 😊