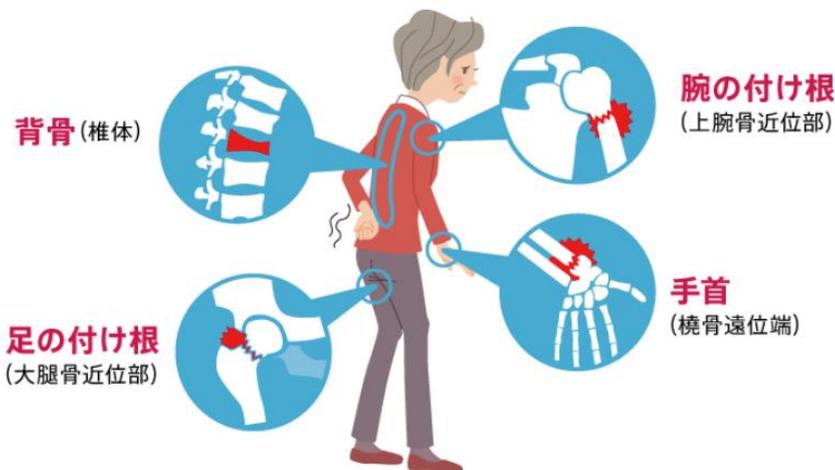


# 骨粗鬆症を予防して健康な生活を！

骨粗鬆症は骨密度や骨強度が低下することで、少しのはずみでも骨折しやすくなる状態の事を言います。寝たきり状態の原因となることも多いとされており、高齢になっても骨粗鬆症を予防し、骨を健康な状態に保つことが健康的に長生きすることに繋がってきます。



＜骨粗鬆症で骨折しやすい場所＞

- 背骨の椎体（圧迫骨折）
- 腕の骨の付け根（上腕骨近位部）
- 足の付け根（大腿骨近位部）
- 手首の骨（橈骨遠位端）



圧迫骨折は腰が曲がる原因に！ただの腰痛と間違われることもあるため、注意が必要です！

＜骨粗鬆症の原因となる要素＞

- 加齢      • 閉経
- 病気や服用している薬
- 過度なダイエットや慢性的な運動不足
- 過度な飲酒や喫煙



＜骨粗鬆症予防には運動が効果的とされています！＞



\*注意：手すりを持った状態で実施しましょう！

- ①膝の曲げ伸ばし 10回
- ②踵上げ 10回

骨粗鬆症を予防するにはバランスのとれた食事（カルシウムやビタミンを摂る）、適度な運動（ウォーキング、立っての足の運動等）、禁煙とアルコールを控えること、日光浴が効果的とされています。日常生活動作の中で、少しずつでも運動を意識して受け入れつつ、健康的に過ごしていきましょう！！

＜引用：日本骨粗鬆症学会ホームページ、日本整形外科学会ホームページ＞