

「骨粗鬆症のお話し」

1. 骨を丈夫にするには

①**運動**をして骨に刺激を与えましょう

②**食事**で、カルシウム、タンパク質、ビタミンDをとりましょう

カルシウム：牛乳製品、海産物、濃緑野菜に多く含まれます

タンパク質：肉、魚、大豆製品、卵などに多いです

ビタミンD：キノコや青み魚から摂れます

③ビタミンDは**紫外線**で作用が強まります。家にこもらず、たまには外に出ましょう

2. 骨粗鬆症かな？ 次の人は骨量測定をしましょう

①身長が、若い頃から2cm以上縮んだ

②腰や膝が曲がった

③転んだ程度で、腰、肩、手首、股関節などが骨折した

3. 骨量測定で骨がとても弱いとわかった人

①カルシウム剤、ビタミンDなどの他、骨吸収を減らす薬、骨を作るホルモン剤などがあります。
病院で相談しましょう

②副作用防止に、時々血液検査も受けてください

4. 骨折を防ぐのは骨の強さだけではありません

1日の始まりには職場体操をして、転ばないように運動神経を呼び覚ましましょう

生活の場や職場を滑らないようにしたり、つかまるところを確保することも大事です