

骨粗鬆症ってなに？

加齢・女性ホルモンの低下・カルシウム不足
喫煙・運動不足・ビタミンD不足・ビタミンK不足
ステロイドの内服などなど…

様々な原因が重なって起こる骨が弱くなり、骨折が
起こりやすくなる病気です。

だけど大丈夫!!

そんな骨粗鬆症をサポートするのが私たち
骨粗鬆症リエゾンチーム です。



骨粗鬆症リエゾンチームとは

医師・看護師・薬剤師
管理栄養士・理学療法士
など

多職種で

あなたを支える

チームです。



骨粗しょう症リエゾンチーム

運動の効果

- 骨密度の維持・向上

骨に刺激を与えることで骨密度の維持向上が期待出来ます。

- 筋力の向上

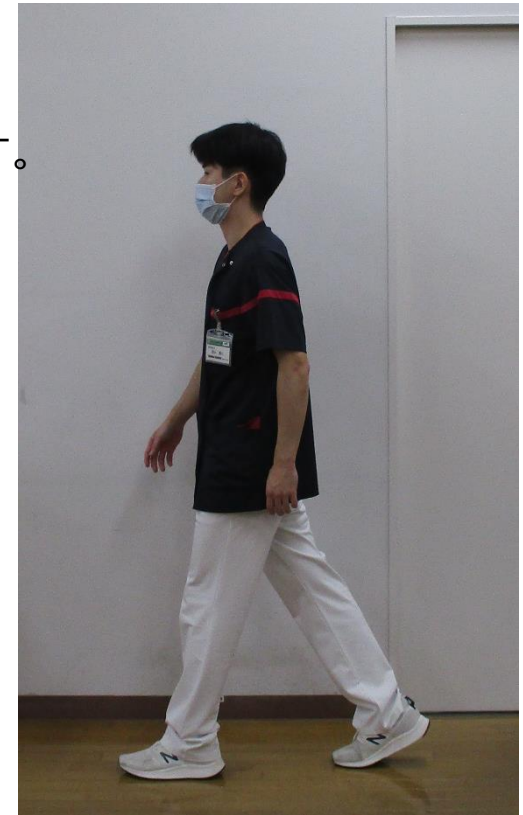
筋肉の強化は骨をサポートし骨折リスクを減少させます。

- 転倒リスクの軽減

バランス機能の向上により転倒リスクを軽減します。

- ストレスの軽減

適度の運動はストレスの軽減に繋がります。



1日30分のウォーキングから始めましょう

おすすめの運動



片脚立ち：30秒



立ち上がり：10回



膝伸ばし：左右10回



踵上げ：10回

1日3セットを目標に頑張りましょう

骨粗鬆症を防ぐ栄養素

- ・ **カルシウム** 骨の量の維持、増加を助ける

牛乳・乳製品や小魚、大豆・大豆製品

- ・ **ビタミンD** カルシウムの吸収を助ける

魚類やきのこ類、乾物

- ・ **ビタミンK** 骨の健康に必要なたんぱく質を作る

納豆や緑黄色野菜

過剰摂取を避ける食品

- **リン**を多く含む食品
インスタント食品や清涼飲料水
- **カフェイン**を多く含む食品
コーヒーや紅茶
- **食塩**
- **アルコール**



カルシウムの吸収を抑制したり、
カルシウムを排泄したりする働きがあります。
摂取量に注意しましょう。

骨粗鬆症のお薬

- 骨粗鬆症のお薬には骨が壊れるのを抑える薬、骨をつくるのを助ける薬、カルシウム薬やビタミン薬等があります。
- 足の付け根や背骨の骨折をしたことのある人は、骨折をくり返す可能性が高いため、骨粗鬆症の治療をする必要があります



骨粗鬆症治療は継続が重要！

- 骨粗鬆症の治療の目的は「骨折を予防すること」です。
- 年齢とともに骨がもろくなったり、筋力が落ちて転びやすくなります。骨粗鬆症の治療は継続することがとても大切です。
- 元気な毎日を送るために治療を続けましょう！

