

# 骨粗しょう症による骨折をなくしましょう

健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

骨粗しょう症による骨折をなくすことを目標に毎年10月20日を「世界骨粗しょう症デー」として国際骨粗しょう症財団（IOF）が定め、世界90カ国以上においてキャンペーンが展開されています。

## 骨粗しょう症って？

骨粗しょう症は骨がもろくなつて骨折しやすい状態をいいます。腰椎や大腿骨が骨折すると、腰痛や寝たきりの原因になることもあるので注意が必要です。こんな症状はありませんか？

- (1) 以前より身長が低くなった
- (2) 背中や腰が曲がってきた
- (3) 背中や腰に痛みを感じる

自覚症状が乏しいのが骨粗しょう症です。症状だけでは診断はつきませんが、気付いたときに進行していたということも少なくありません。

## 骨粗しょう症を予防するために

骨量は20歳のころをピークに加齢とともに減少します。偏食やダイエットなど栄養の偏りには気を付けましょう。また、骨の新陳代謝に重要な働きをしている女性ホルモンが減少すると、骨がもろくなります。更年期が近づくと骨量が急激に低下するので、若いうちからたんぱく質やカルシウムの摂取、適度な運動などが必要になります。

### ● 食生活／カルシウムの多い食品を

- 摂取するだけでなく、カルシウムの吸収を助けてくれる食品も一緒に摂取することが大切です。
- ・カルシウムを多く含む食品／乳製品・大豆製品・小魚・緑黄色野菜・海藻など
  - ・カルシウムの吸収を助ける食品／サケ・サンマ・ウナギ（ビタミンD）、ほうれん草・納豆（ビタミンK）
  - ・炭酸飲料の飲みすぎ、お菓子や加工食品の食べすぎに注意

### ● 運動／骨は身体を動かし刺激することで強くなり、カルシウムの沈着がよくなります。ウォーキングや筋力トレーニングなど骨に刺激が加わる運動がおすすめです。

嗜好品／過剰なアルコール摂取や喫煙に注意しましょう。

## 骨量を測定してみませんか

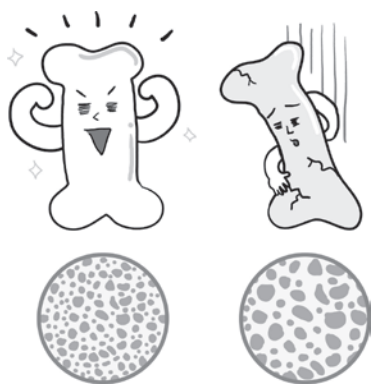
### ● 清水地域

日時／12月1日（金） 9時～11時  
場所／清水保健センター

### ● 金屋地域

日時／令和6年（2024年）2月7日（水） 9時～11時  
場所／金屋文化保健センター

※予約不要



乳幼児を子育て中の皆さまへ  
**子育て支援センターは  
皆さまの子育てを応援します！**  
ほいくしよへいこう！  
～みんなで楽しく～

- 日時／10月12日（木）10:00～11:00
- 場所／金屋第一保育所
- 定員／10組程度
- 参加費／無料
- 申込／10月2日（月）8:30～

開設日時など	
あそびのひろば	金曜日（10月6日・13日・20日・27日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。
	10:00～11:00 14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。詳しくは町ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）