



今日からコツコツ始めよう!

おのみち ^{ほね}骨活 ^{かつ}プロジェクト

— 食事・運動・検診で骨粗しょう症を予防しましょう —

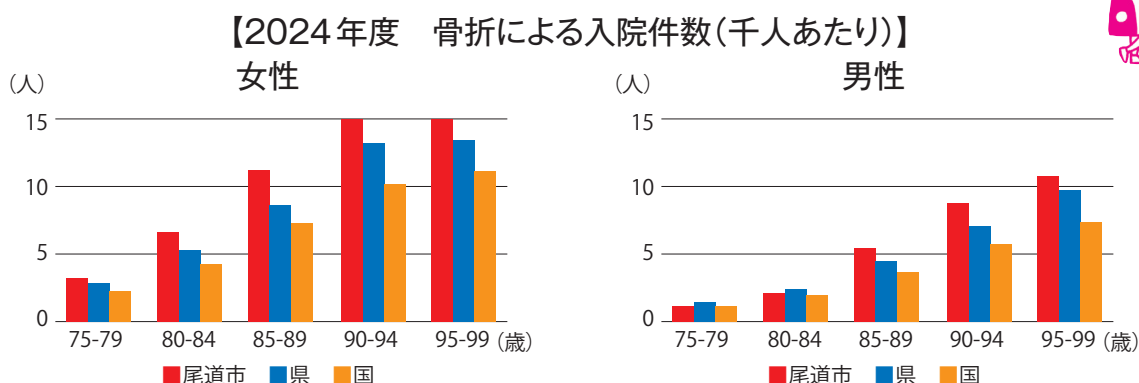
骨粗しょう症は、骨の強度が弱くなり、わずかな衝撃で骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症自体には症状がないため、なかなか気がつくことができません。骨粗しょう症を正しく知り、予防に有効な食生活や運動などの生活習慣を身につけ、定期的に骨密度測定をして骨の状況を確認するなど、みんなで「骨活」を実践しましょう!

☎健康推進課(☎0848-24-1962)

知る「骨活」

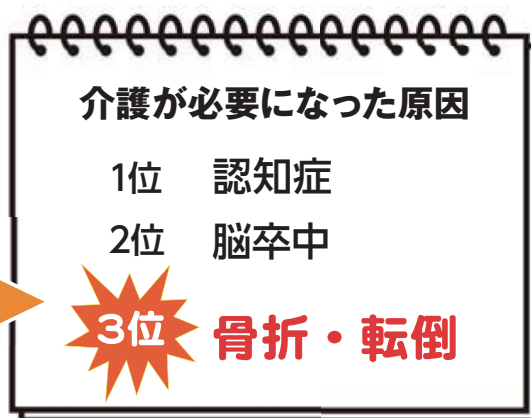
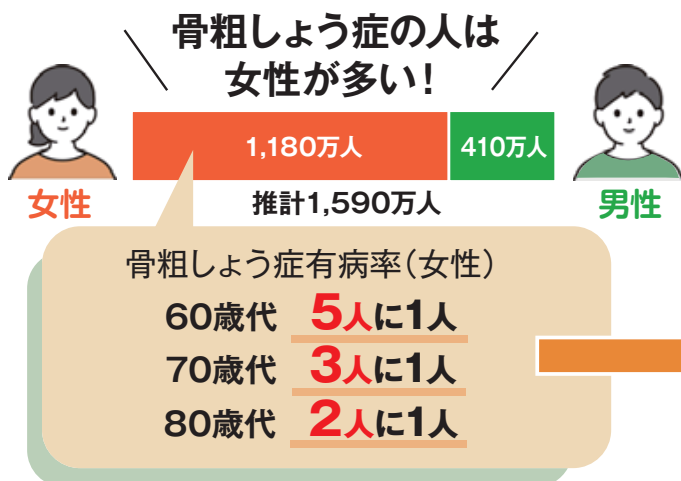


尾道市は骨折による入院件数が多い



女性の有病者数は、男性の約3倍!

女性は、閉経後に骨量が急激に減少することから、骨粗しょう症になるリスクが高まります。骨折により介護が必要となるケースもあるため、今日から骨粗しょう症予防に有効な生活習慣を身につけましょう!



出典: 骨粗鬆症財団ホームページ

出典: 厚生労働省「2022年国民生活基礎調査」

動く「骨活」



骨量のピークは20歳ごろ

骨は成長期から思春期にかけてカルシウムを蓄積し、20歳ごろに骨量のピークに達します。若いうちから骨の健康づくりをすることが大切です。

運動

運動によって骨に適度な負荷がかかると、骨をつくる働きが活性化します。



1セット20回
1日
1~3セット



かかと落とし

※不安定な場合は、足を肩幅に開いたり、イスの背もたれなどにつかまったりして行います。

- ① かかとを上げて、つま先立になる。
- ② 勢いをつけて、かかとをストンと落とす。

ウォーキング

あごを引き、視線は前方へ。

肩の力を抜く。

お腹を締めて、軽く胸を張る。

1日
30分程度
週3~7回



大腿で歩く。

※無理のない範囲で、ご自身に合わせてペースで行いましょう。

日光浴

紫外線を浴びることで、体内にカルシウムの吸収を助けるビタミンDがつくられます。屋外または窓を開けて15分程度、日を浴びるようにしましょう。



食べる「骨活」



骨の材料はカルシウム！一緒にビタミンDなども摂りましょう

食事

カルシウムを多く含む乳製品や大豆製品などを意識して摂りましょう。骨粗しょう症予防に必要なカルシウム量は700~800mg/日です。また、ビタミンDやビタミンKなどの栄養素をバランスよく食事から摂ることが大切です。

カルシウムを多く含む食品

乳製品		大豆製品	
牛乳 (200g) 220mg	チーズ (25g) 160mg	木綿豆腐 (150g) 140mg	厚揚げ (60g) 140mg
小魚・海藻		野菜	
イワシ丸干し (30g) 130mg	ひじき (乾10g) 100mg	小松菜 (ゆで70g) 110mg	水菜 (生50g) 105mg

参考：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

※サプリメントによるカルシウムの過剰摂取は便秘や腎臓結石のリスクを高めます。栄養は食べ物から摂ることを基本にし、サプリメントのとり過ぎには注意しましょう。

カルシウムの吸収を助ける食品



ビタミンD
サケ・干しシイタケ・卵・きくらげなど



ビタミンK
納豆・ほうれん草・ブロッコリーなど

カルシウムの吸収をさまたげる食品



リン
インスタント食品・スナック菓子など



食塩
漬物・加工肉・干し魚など

しらべる「骨活」ほね かつ



検査を受けて骨の状態を
知りましょう！



骨の状態は外見だけでは分かりません。骨密度測定や骨粗しょう症検診などで自分の骨の状態を知ることが、骨活の第一歩です。

各地区の健康まつりや成人健康相談で骨密度測定ができます

日 付	時間(予定)	イベント名	場 所
10月17日(土)	9:30~12:30	むかいしま健康福祉まつり	市民センターむかいしま
10月21日(水)	9:30~14:30	健康相談(要予約:0848-24-1962)	市民センターむかいしま
10月24日(土)	10:00~15:00	健康福祉展	御調保健福祉センター
10月25日(日)	10:00~13:00	まるごとフェスタ	向東公民館
10月31日(土)	10:00~12:00	重井健康まつり	重井公民館
11月 8 日(日)	9:00~12:30	おのみち市民健康まつり	総合福祉センター
11月 8 日(日)	10:00~12:00	瀬戸田健康まつり	瀬戸田小学校体育館
11月11日(水)	9:30~11:00	健康相談(要予約:0848-24-1962)	総合福祉センター
11月14日(土)	9:30~11:30	田熊健康まつり	はっさく交流館
11月26日(木)	13:30~15:30	健診結果相談会(要予約:0848-76-2235)	御調保健福祉センター

女性は
40歳を
過ぎたら

骨粗しょう症検診を！

尾道市では40~70歳の5歳刻みの女性を対象に、**集団健診にて**骨粗しょう症検診を行っています。検査を受けて骨の状態を把握し、今後の健康管理・骨粗しょう症予防をしましょう。

※骨粗しょう症検診の対象以外の方は、成人健康相談や市民健康まつり等で実施する骨密度測定をご利用ください。



もっと骨活をしたいときには…

①シルリハ体操に参加してみましょう！

いつでも・どこでも・だれでもできる「シルバーリハビリ体操」は、自分のペースに合わせて無理なくできるので、骨活におすすめです。



▲シルリハ体操HP

②尾道市のHPからおすすめ情報をチェック！

尾道市のHPでは、毎月骨活に関する情報を発信しています。カルシウムたっぷりレシピや自宅でできる運動などを紹介していますので、ぜひご覧ください。



▲おのみち骨活プロジェクトHP