

ヘルシーナ 健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515
あつまライフランド
☎33-0386

骨粗しょう症検診を定期的に受けましょう

骨粗しょう症とはどんな病気？

骨粗しょう症とは、長年の生活習慣などにより骨の量が減ってスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。ひどくなると骨折を起こし、寝たきりの原因となる場合もあります。骨粗しょう症は閉経期以後の女性や、高齢の男性に多くみられますが、若い方でも栄養の偏りや運動不足などでもなることもあります。

骨粗しょう症の症状は？

骨粗しょう症は、静かに進行します。女性の場合、自覚症状があるのは更年期を過ぎてからで、「最近、背中が曲がってきた」「背が縮んできた」という症状が現れたら、骨粗しょう症の可能性があります。これは、背中や腰の骨(脊椎)の一部がスカスカになり、潰れてしまう状態を

いいです。

さらに進むと、背中

や腰の激しい痛みがでたり、ちよつ

と転んだだけで手首や足の付け根を骨折するようになります。



背中や腰が曲がってくる

立ち上がるときなどに、背中や腰が痛む

骨粗しょう症対策は早期予防、早期発見！

【骨を守る三原則】栄養・運動・日光浴

① いろいろな種類の食品をバランス

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDを多く含む食品



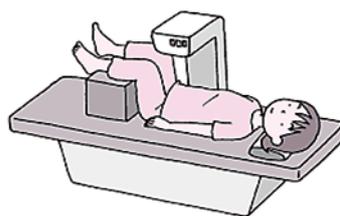
よく、しっかりと食べることが大切です。

② ウォーキングなどの適度な運動には、骨の量の減少を予防する効果があります。

③ ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。食事からの摂取だけでなく、紫外線によって皮膚からも合成されます。夏なら木蔭で30分過ごすだけで十分です。

骨粗しょう症検診を受けましょう

今年度から骨粗しょう症検診は、検診車(踵骨の超音波検査)または、渥美病院でも受けられるようになりました。渥美病院での検診は腰椎の骨塩定量検査(エックス線撮影)が導入されます。この検査は骨折しやすい部位を高い精度で測定するため、骨折のリスクの評価に優れています。対象者の方には5月中旬にご案内を発送いたします。



● 腰椎の骨塩定量検査

30歳代からだんだん骨量が低下してきますので、40歳からの骨粗しょう症検診を定期的に受けましょう。

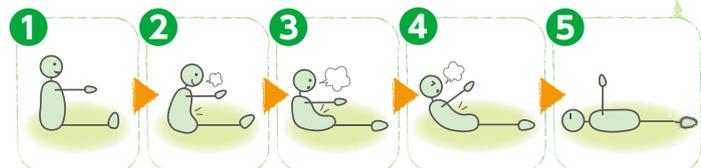
お手軽3分フィットネス 108

お手軽3分フィットネス集
の中からご紹介いたします!

意識した呼吸でお腹スッキリ!

腹圧に負けないお腹をつくれば下腹スッキリ!さらに、腹筋がコルセットの役目を果たし"腰痛予防"にもなります。意識した呼吸とエクササイズで効果倍増!腹筋を鍛えスッキリしたお腹を目指しましょう。

スポーツ課 ☎23-3531



① 坐骨を床につけ、上体と両腕をまっすぐ伸ばして座る。

② → ⑤ 息を吸い、吐きながら背中を丸めた後、仰向けになる。

⑤ → ① 両腕をまっすぐに伸ばし、背骨を上から1本ずつ離していくような感じで背中を丸めながら身体を起こす。

※常にお腹をへこませておきましょう。勢いをつけずにゆっくり動き、勢いがないと起き上がれない方は、手をつきながら起き上がりましょう。※①～⑤を繰り返す。