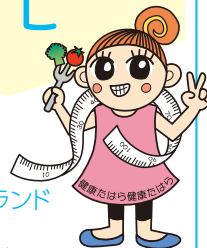


ヘルシーナの 健康応援 ナビ

健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386

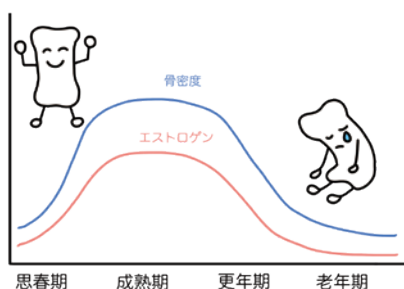


40歳代から始める骨粗しょう症予防

つまずきやすくなった、転びやすくなったということはありませんか？それは、骨粗しょう症の初期サインかもしれません。

女性の骨は閉経で変わる

骨の強さを表す「骨量」は、20歳頃にもっとも高くなり、40歳代半ばまで維持されますが、女性は閉経後の数年間で急激に減少していきます。



骨粗しょう症は若い女性にも

骨粗しょう症とは、骨がスカスカになり、骨の強さが低下して折れやすくなる病気です。高齢者だけの病気ではなく、若い人も発症することがあります。50歳代で10人に1人、60歳代で5人に1人、70歳代では3人に1人、80歳代になると2人に1人が骨粗しょう症だとされています（出典…公益財団法人骨粗鬆症財団）。

特に女性は、閉経によってエストロゲン（女性ホルモンの一種で骨形成を促し、骨の破壊を抑制する働きがある）の分泌が低下するため、閉経後10年ほどの間で、骨量が著しく減少し、骨粗しょう症になりやすくなることが分かっています。

3つの習慣で骨粗しょう症予防

骨粗しょう症の原因の中でも「加齢」や「女性ホルモンの減少は防ぐことはできませんが、生活習慣は自分で変えることができます。「食事」「運動」「検診」の3つの習慣で骨粗しょう症を予防しましょう。

① 骨を強くする食事

大切なのは1日3食バランスよく、しっかりと食べることです。そのうえで、健康で丈夫な骨をつくるために、カル

シウムと、カルシウムの働きを助ける栄養素も積極的にとりましょう。

カルシウムの吸収を助ける

ビタミンD



カルシウムを骨に定着させる

ビタミンK



骨の主成分 カルシウム



骨の質を高めるコラーゲンの材料

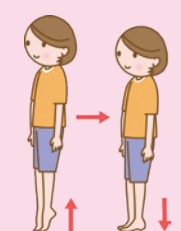
タンパク質



② 骨を強くする運動

年齢に関係なく、骨は運動によって強くすることができます。重力がかかり、骨に刺激を与えるような運動が効果的です。

かかと落とし運動



つま先立ちになった後、かかとで音を鳴らすように床にかかとを落とす。

ウォーキング



階段の昇り降り

田原市の骨粗しょう症検診

【対象者】
40・45・50・55・60・65・70歳の女性
(令和9年3月31日時点)

実施方法	実施期間	実施場所
個別検診 (渥美病院)	令和9年1月まで	渥美病院 (健康管理センター)
集団検診	令和9年2月まで	田原文化会館 赤羽根文化会館 渥美文化会館

詳細は、対象者に送付した受診券をご確認ください。

③ 骨粗しょう症検診

40歳を過ぎたら、骨粗しょう症検診などを受けて、自分の骨の状態を確認しておきましょう。もし、「骨密度が低下している」と指摘されても、食事、運動、治療などで、骨の健康を維持し、骨折を予防することができます。

