



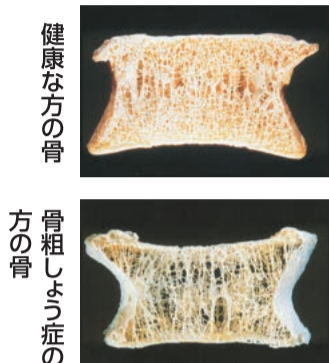
10月は市民健康月間です



健康なからだづくりは骨づくりから!

骨粗しょう症とは?

骨粗しょう症とは、骨の密度が低下してもろくなってしまう病気です。もろくなった骨は骨折しやすくなり、手をついたり尻もちをついた程度でも骨が折れてしまうことがあります。高齢者の方にとっては「寝たきり」の原因にもなります。



骨粗しょう症の症状

- ① 身長が低くなる
- ② 背中が丸くなる
- ③ 腰や背中が痛くなる



骨粗しょう症の原因

加齢 40歳ぐらいから骨のカルシウム量は少しずつ減少し、年齢が高くなるほどなりやすくなります。	運動不足 運動によって、骨のカルシウム量が増えたり、加齢に伴うカルシウム量の減少が抑えられます。	遺伝・体質 家族に骨粗しょう症の人がいたり、痩せている人はなりやすい傾向にあります。
栄養の偏り カルシウム不足やカルシウムの吸収を助けるビタミンDの不足等も影響します。	喫煙・多量のアルコール摂取 喫煙はカルシウムの吸収を妨げ、多量のアルコールは尿へのカルシウムの排泄を促します。	女性ホルモンの減少(閉経) 女性ホルモンは骨のカルシウム量の減少を抑える働きがあるため、閉経で減少すると骨のカルシウム量の減少にもつながります。

骨粗しょう症を防ぐ食生活

● 丈夫な骨をつくるために必要な栄養素

タンパク質 肉、魚、卵、大豆製品	ビタミンD さけ、さんま、干しいたけ	ビタミンK 納豆、緑黄色野菜
--------------------------------	----------------------------------	------------------------------

カルシウム

牛乳、乳製品、小魚

カルシウムの排泄を促す食品
 加工食品、インスタント食品(リン・食塩が多い)
 緑茶、コーヒー、紅茶等(カフェインが多い)

とりすぎ注意!

● 転ばないための体づくり

バランスのよい食事(主食・主菜・副菜をそろえる)を心がけ、特に主菜=たんぱく質(おもに血や筋肉をつくるもとになる)を忘れずに食べましょう。

〈主菜〉肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理

〈主食〉ごはん、パン、めんなどを使った料理

〈副菜〉野菜、いも、海藻、きのこなどを使った料理

牛乳・乳製品、果物も忘れずに!

あなたの骨は大丈夫?

無料 申込不要

骨粗しょう症検診を受けましょう!

- 日時** 10月21日(木) 13:00~16:00(受付時間/13:00~15:00)
- 場所** あべのキューズモールB1F サーティワンアイスクリーム前(阿倍野区阿倍野筋1丁目6番1号)
- 対象** 令和4年3月31日までに18歳以上となる大阪市に住民登録のある方 ※年齢・住所の分かる本人確認書類を持参ください
- 定員** 100名(当日会場受付)
- 問合せ** 健康局健康推進部健康づくり課 ☎06-6208-9969 FAX 06-6202-6967



運動不足が気になりませんか?

東住吉区住みます芸人 アンビシャスが今こそあうちでできる運動を紹介!

運動は骨の血液の流れをよくし、骨をつくる細胞の働きを活発にします。また体の筋肉がきたえられると、転びにくくなり、骨折の防止にもつながります。

つかかかかとして! つま先を上げて!

アンビシャス 森山

座りながら肩回し! 肩甲骨を意識してゆっくりと。

アンビシャス たかし

いすに座ってもも上げ!

姿勢よく座って左右交互にももをあげてみよう。

問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階(14)番 ☎06-4399-9968 FAX 06-6629-1265