

秋晴れの心地よい季節となりましたが皆さまいかがお過ごしでしょうか。沖縄も肌寒くなってきましたが、衣替えはお済みですか？体を冷やさないように厚手の上着も準備して秋を満喫されて下さい。今年はインフルエンザが流行ると言われていますので、予防接種まだの方は早めに受けられるようにしましょう。

## 骨折ゼロを目指して!

高齢者が骨節しやすい理由の一つとして「**骨粗しょう症**」があります。骨粗しょう症とは骨の強度が低下し、骨節のリスクが増える疾患のことです。骨粗しょう症は痛みはないのが普通ですが、転ぶ等ちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。高齢者が骨折してしまうと寝たきりや介護の必要な生活になるリスクが高くなります。

骨粗しょう症の原因は主に「**加齢や生活習慣**」がありますが女性は閉経後10年程の間に急激に骨密度が減少してしまう為、女性に多い疾患でもあります。

また、若い年齢層でも生活習慣の乱れや極端なダイエットによって骨粗しょう症が発生する場合があります。

### 骨粗しょう症の予防

**食事** (特にカルシウム・ビタミンD・ビタミンKの摂取)  
(ビタミンDやビタミンKはカルシウムの吸収を促進させます)

**適度な運動** (運動ができない方は椅子に座って足踏みをするだけでも骨に刺激を与えることができます。)

**適度な日光浴** (ビタミンDは日光に当たることにより皮膚でも作られます)

自分でできる対策で骨密度を高めて骨折ゼロを目指しましょう!!

#### カルシウムを多く含む食品

牛乳・チーズ等の乳製品・子魚・豆腐や納豆などの大豆製品等

#### ビタミンDを多く含む食品

キノコ類・魚介類・卵類等

#### ビタミンKを多く含む食品

ブロッコリー・小松菜・ほうれん草等の緑野菜・納豆・海藻類等