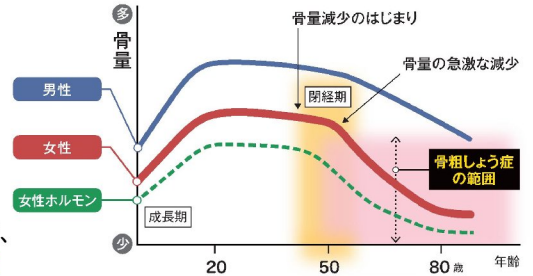




一生歩くために 今から始める「骨活」

年齢とともに身体の変化を感じる方も多いと思いますが、実は50代以降、骨がどんどん弱くもろくなっているのはご存知ですか？骨が弱くなり、骨折しやすくなった状態を“骨粗しょう症”と言います。骨粗しょう症は、高齢の方がなる病気と思われがちですが、食事の偏りや運動不足、睡眠不足があると骨の成長が阻害され、若い方でも骨折しやすくなる可能性があります。ぜひ今から骨を強くする「骨活」を始めませんか。



年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)
引用:「40歳からはじめる検診」骨粗鬆症財団



まずは“自分の骨の状態”を確かめてみる

自分でチェック

こんなことはありませんか？

- どちらかといえば、やせ型である
- 猫背である
- 運動習慣がない
- 飲酒、喫煙の習慣がある
- 若い頃より背が2cm以上縮んだ
- 些細なことで骨折をしたことがある
- 家族に骨粗しょう症の人がいる
- 閉経を迎えた(女性)



FRAX®で向こう10年間の骨粗しょう症による骨折発生が予測できます。

CHECK!



10年間の骨折確率が15%以上ある場合は、実際に骨密度を測定しましょう。

骨密度(骨量)検査

でチェック



なぜ検査が必要なの？

骨量減少は男女共に50歳前後から始まり、女性は閉経後急激に低下します。骨量が減少しても症状が現れにくいので、早めに検査を受け、50歳になる前から対策を始めることが肝心です。

どこで受けられますか？ どのくらいの頻度で受けたら良い？

整形外科や人間ドックの骨密度検査、お住いの自治体で検査ができます。女性は40歳頃と閉経前後に一度受け、その後は年に1回の検査を。男性は気になる症状があれば早めの検査を！

自己チェックでひとつでも当てはまる方、検査で骨密度が低めだった方は、骨粗しょう症のリスクが高めです。下記STEP2を参考に対策をとりましょう。骨粗しょう症は病院で治療ができます。気になる方はご相談を。



“骨に良い習慣”を取り入れる

食事 骨の材料をしっかり食べる

カルシウムの吸収に役立つビタミン

- ビタミンD** (サケ、サバ缶など)
- ビタミンK** (納豆、ブロッコリーなど)

骨の主成分 **カルシウム**: 牛乳、小松菜、ひじき、豆腐など

骨の土台 **たんぱく質**: 魚、肉、卵、大豆製品など

骨の弾力性アップ **マグネシウム**: ほうれん草、玄米、ひじき、ゴマなど

CHECK! 食塩、リン(インスタ食品に多い)、カフェイン、アルコールの摂り過ぎ、喫煙はカルシウムの吸収を悪くします

運動 毎日の動く習慣で骨に負荷をかける

【骨の健康を維持する簡単トレーニング】

- スクワット** (足の筋力): 膝はつま先より前に出さない。5~6回×3セット/日
- 片足立ち** (バランス能力): 床につかない程度に片足を上げて1分間バランスをとる。左右1分間×3セット/日
- ヒールレイズ** (ふくらはぎの筋力): 両足で立ち、かかとを上げてゆっくりおろす。10~20回×3セット/日

1日15分は日光を浴びながら♪

CHECK! 1日8000歩(うち20分は早歩き)の運動で、骨粗しょう症の予防に効果的という報告があります(中之条研究)

一歩先行く 骨活 対策

清水建設株式会社 東北支店様(仙台市)の取り組み
“健康経営優良法人2024(大規模法人部門)”認定事業所様です!

Q “骨の健康づくりイベント”を開催したとお聞きしました。開催された経緯をお聞かせください。

A 我が社の健康経営施策の3つの柱「睡眠・運動・食事」の運動施策の一環として、働き方・働きがい改革推進期間(9~11月)に全社で「骨密度・握力測定会」を開催しました。

Q 開催してみて、社員の方の反応はいかがでしたか。

A なかなか測定をする機会がないので、とても好評でした。女性の方が関心が高いと思われましたが、男性の参加者も多く、関心の高さが窺えました。測定して終わりではなく、生活習慣を見直すきっかけになったようです。

Q 最近の取り組みについてお聞かせください。

A 今年の12月に、野菜摂取量を測定するベジチェック測定会を支店と営業所で実施しました。また社内イントラにて、短編の動画(正しい歩き方、お腹を引き締めたい、肩こり・腰痛など)を週替わりで発信しています。

お答えいただきありがとうございます

「骨粗鬆症財団」のサイトで検査を実施している医療機関の紹介や年代ごとの対策などが掲載されています。

こちらをチェック!

