

骨粗鬆症を予防しましょう！

運動量が減ってくると筋力低下の心配もありますが、食欲も落ちて栄養が不足しがちになり、骨への刺激も減ることによってちょっとしたことでひびが入った、骨折したということにつながることもあります。これからも元気に活動していけるように、骨を守る生活を送りましょう！



骨粗鬆症

骨量が減少し、骨に「す」が入ったような状態になり強度が低下し、骨折しやすくなる骨の障害

〈予防するポイント〉

- ① カルシウムが不足しないように気をつけながら3食バランスよく食べましょう。
- ② 部屋に閉じこもらないで、少しずつでも日光を浴びましょう。
- ③ 適度な運動で筋力と骨に刺激をあたえて強くしましょう。
- ④ 塩分の取り過ぎはカルシウムの吸収を阻害するので注意しましょう。



●カルシウムクイズ●

カルシウムの吸収が高いのはどちらでしょうか？

- ①乳製品 ②小魚



答え：①乳製品

カルシウムは吸収率も良くない為、不足しがちな栄養素です。カルシウム摂取も意識してバランスの良い食生活を心がけましょう！

☆カルシウムを多く含む食品→乳製品・小魚・大豆製品・海藻・菜っば

☆カルシウムの吸収を助ける栄養素

ビタミンDー魚類（シラス・いわし・鰹・鮭・サンマ）
きくらげ・干しいたけ



マグネシウムー大豆製品・貝類・海藻・ナッツ類

※医師より食事制限指示のある方はその指示に従って下さい。

京都市西京区介護予防推進センター

地域のお宝情報

地域の作品紹介コーナー

今月は松陽学区にお住いのKさんより様々な生地で作られた小物たちをご紹介します♪



上の作品は花びらが重なっていて、とても細やかに作られています！

ありがとうございました！



一今月の事業所紹介一

サポート桂

地域に寄り添う介護・暮らしのパートナー。介護のいろいろな相談はお気軽にお問い合わせ下さい。ケアマネージャー、ホームヘルパーがお手伝いいたします。



サポート桂

〒615-8251

京都市西京区山田猫塚町 12-4

Tel 075-382-1500

Fax 075-382-1507

Mail : supportkatural@way.ocn.ne.jp