

骨粗鬆症（こつそしょうしょう） にご注意を！



骨粗鬆症とは？

骨の中がスカスカになり、とても折れやすくなる病気です。骨の成分が少なくなると少し転んだだけでも骨折してしまうことがあります。特に注意が必要なところとして背中・腰、太もものつけ根（股関節）、手首があげられます。

こんな変化はありませんか？

「背中が丸くなってきた」「身長が縮んだ気がする」「転びやすくなった」

「腰や背中が痛む」、これらにひとつでも当てはまる方は、骨が弱っているサインかもしれません。



骨粗鬆症は「気づかないうちに進む」

痛みがないまま進み、骨折してから見つかることも多い病気です。今日からできる骨の予防として、

① しっかり食べる



牛乳・ヨーグルト、小魚、豆腐、納豆、魚・きのこ類 ※毎日少しずつが大切です。

② 無理のない運動を

散歩、いすからの立ち座り、かかと上げ
※痛みが出ない範囲で続けましょう。



骨の状態を知りましょう

骨密度の検査で、今の骨の強さがわかります。気になる方は、医師や医療スタッフにご相談ください。骨を守ることは、元気な毎日につながります。
食事・運動・転ばない工夫で、これからの生活を安心して過ごしましょう。