

骨粗鬆症 ロコモにおける フレイル予防

医療生協かわち野
東大阪生協病院
外来 にしだ よしこ
2018/09/18





前回までのおさらいです

フレイル

加齢に伴い筋力や活動が低下している状態

- * 身体的フレイル
- * 精神的フレイル
- * 社会的フレイル





ロコモティブシンドローム

運動器症候群

通称:ロコモ

運動器の障害により

要介護になるリスクの高い状態

運動器とは

骨・関節・筋肉・神経





ロコモティブシンドロームの原因

- 原因① 筋力の低下
- 原因② バランス能力の低下
- 原因③ 骨や関節の病気

ロコモを招く代表的な病気

骨粗鬆症

変形性膝関節症

脊柱管狭窄症



骨粗鬆症って？

長年の生活習慣などにより

骨の量が減ってスカスカになり

骨折をおこしやすくなっている状態

もしくは

骨折をおこしてしまった状態のこと





読んで字のごとく

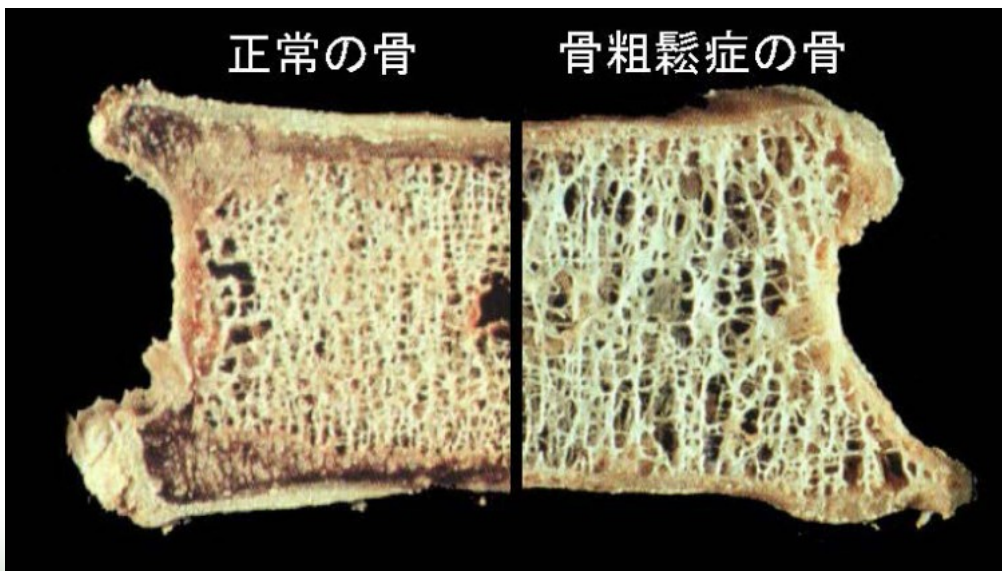
- 骨
- 粗(そ)は "あらい" という意味
- 鬆(しょう)は "す" とも読む
- 症

つまり "す" のはいた大根のように
骨の内部が "あらく" なった状態



正常の骨

骨粗鬆症の骨





骨粗鬆症になると 骨折の危険が急上昇

転倒による骨折





最近よく聞く





いつのまにか骨折





*** 転倒による骨折**

*** 原因がわからない**

いつのまにか骨折

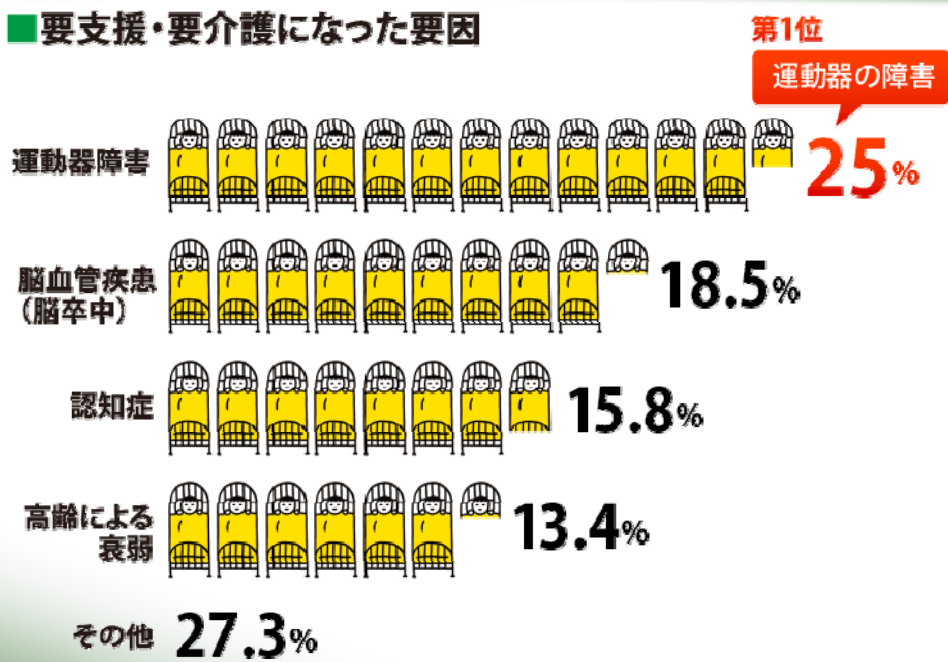
→立ち上がりや歩行が1人ではできなくなる

日常生活で介護が必要に…



第1位は

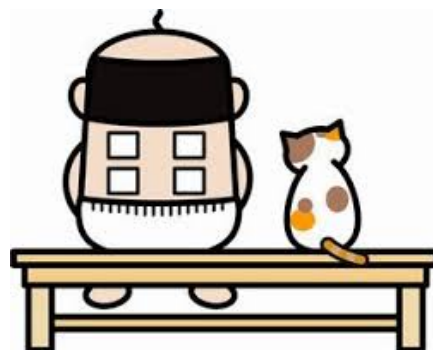
■ 要支援・要介護になった要因





骨粗鬆症を予防

骨粗鬆症を予防して
健康寿命を延ばしましょう





骨粗鬆症を予防するには？

適度な運動

日光浴

十分な栄養

■骨を強くする栄養素

カルシウム



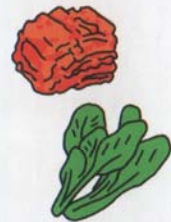
乳製品、小魚、
大豆製品、
野菜 など

ビタミンD



サケ、サンマ、
ウナギ、きくらげ、
干しいたけ など

ビタミンK



発酵食品
(納豆やキムチなど)、
ほうれん草、
小松菜 など



適度な運動

笑いヨガで免疫アップ



スクエアステップのすすめ



日光浴

1日30分程度

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進





十分な栄養

1日600mgとるために…
カルシウム200mgの目安量

納豆 (2パック)	がんもどき (1枚)	牛乳 (200cc 約コップ1杯)	全脂無糖ヨーグルト (200cc)	小松菜 (ゆでて100g) (乾燥したまま42g)	切り干し大根 (15g)
チーズ (30g 約1切)	豆腐 (23丁)	めざし (3本)	しらす (40g)	ごま (大さじ2杯)	干しひじき (15g)
カルシウムの吸収をよくする ビタミンDが豊富な食品			カルシウムの吸収を妨げる こんな食品のとりすぎに気をつけて		
牛乳	レバー	めざし (3本)	しらす (40g)	インスタント食品	コーヒー
魚 (とくに塩ざけ、にしん、かれいなど)	きのこと類 (とくに平しいたけなど)	めざし (3本)	桜えび (大さじ3杯)	酒・アルコール類	塩分の多い食品



骨密度検査で骨量を知ろう

骨密度検査

骨に含まれるカルシウムの量を測定

生協病院では

DXA法で検査

背骨とふとももの付け根で測定



骨粗鬆症の治療

お薬で治療

継続して治療することで

骨折のリスクを予防

自己判断で薬を中断しない

半年に1回の骨密度検査



見逃さないで！ 骨粗鬆症のサイン

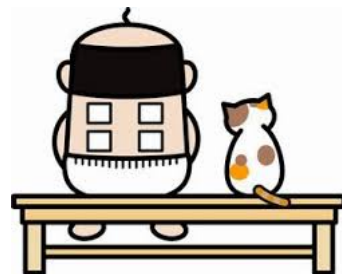
見逃さないで！
骨粗鬆症のサイン

背中や腰が曲がってくる

身長が縮んでくる

立ち上がる時や重い物を持つ時に背中や腰が痛む

骨粗鬆症は、初期には自覚症状がありません。このような症状が見られたら、進行しているサイン。1つでも当てはまる場合は、早めに受診して骨粗鬆症の治療を行い、骨折を防ぎましょう。





こんなことはありませんか？

- 最近身長が縮んだ・背中が丸くなった
- 些細なことで骨折したことがある
- 家族に骨粗鬆症の人がいる
- 運動や外出をする機会が少ない
- 閉経を迎えた(女性)
- 1日 ビール中ビン3杯以上飲酒する
- どちらかといえば”痩せ型”である
- たばこをよく吸う



本日のおまけ あいうべ体操

- ・口がいつも開いている
- ・だるい
- ・いつでもどこでも出来る
- ・何となく疲れやすい
- ・やる気が起きない
- 健康法が知りたい

～あいうべ体操は口の周りの筋肉と舌の筋肉を鍛え、
食いしばり、口呼吸を防止します～

4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回





あいうべ体操の効果

- *唾液の分泌が良くなる
- *口の中の潤いを保つ
- *消化作用を助ける
- *抗菌作用の向上
- *リフトアップ





きょうのまとめ

**ロコモを予防
骨粗鬆症を治療
そして
健康寿命を延ばしましょう**

ご清聴ありがとうございました

