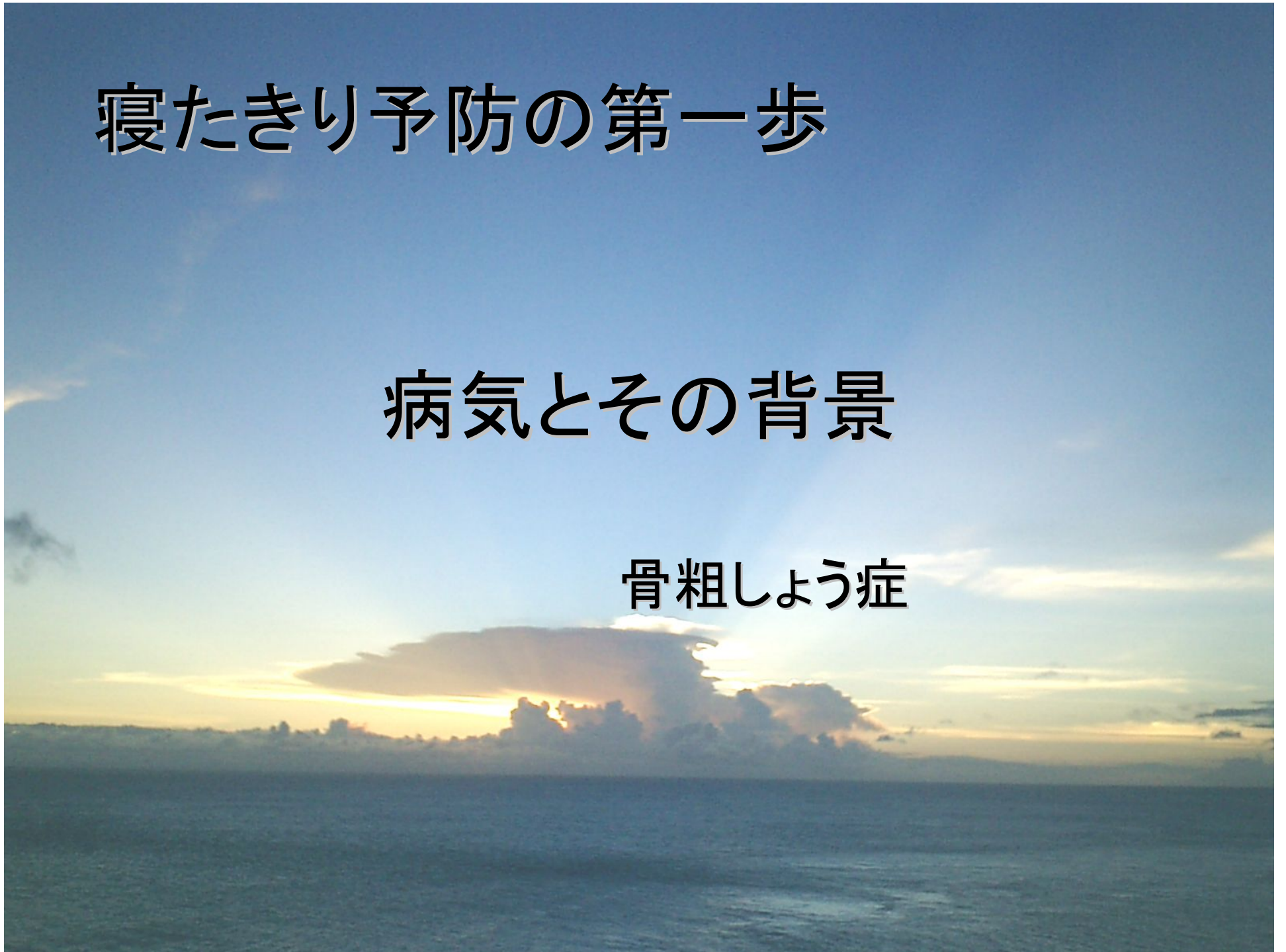


# 寝たきり予防の第一歩

## 病気とその背景

### 骨粗しょう症



# 沖縄県八重山地方

- 石垣島
- 竹富島
- 西表島
- 小浜島
- 新城島
- 黒島
- 波照間島
- 鳩間島
- 与那国島

先島諸島

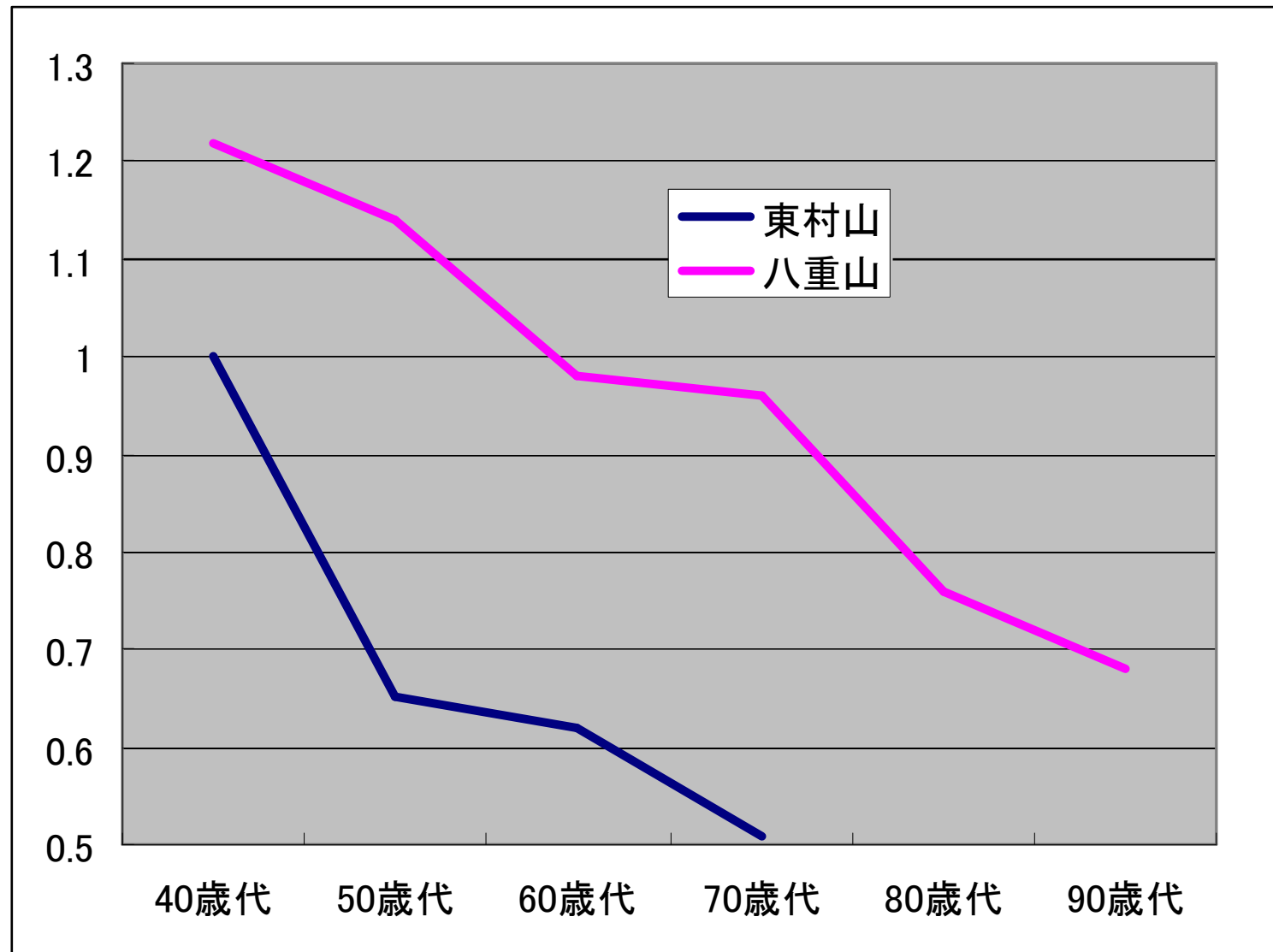
与那国島



八重山列島

波照間島

# 骨量の地域差



# 八重山と東村山の違い

- コラーゲン摂取量
- タンパク質摂取量
- カルシウム摂取量
- お祭りと踊り

# 骨が弱くなる病気

1. 骨粗しょう症では  
骨基質と骨塩の比率は変化しない
2. 骨軟化症では  
骨塩の比率が減少

# 骨粗しょう症とは

1. 骨の量が減る
2. 骨の中の柱が減る

一千万人

# 骨の成分

- 骨基質(梁)
- 骨塩(カルシウムなど)



# 骨を作るために必要なもの

1. カルシウム
2. ビタミンD
3. マグネシウム
4. リン
5. 重力
6. 筋力
7. 女性ホルモン

# 基本方針

- 高血圧、糖尿病など治療が必要な病気がない場合は
- 薬に頼らず
- 運動と食事が基本

# 食事を気にする

- 食事内容
- 食習慣



# 乳製品のカルシウム

パルメザンチーズ	大さじ1(6g)	78mg
チェダーチーズ	1切れ(20g)	148mg
プロセスチーズ	1切れ(20g)	166mg
ブルーチーズ	1切れ(20g)	118mg
カマンベールチーズ	1切れ(20g)	92mg
スキムミルク	大さじ2(12g)	132mg
エバミルク	大さじ2(34g)	92mg
低脂肪乳	1カップ(210g)	273mg
プレーンヨーグルト	1/2カップ(105g)	126mg
普通牛乳	1カップ(210g)	231mg

## おおむね乳製品で

- チーズ                      一切れ              100mg
- スキムミルク    大さじ二杯    100mg
- 牛乳                      コップ一杯    200mg

# 魚介類のカルシウム

干しえび	大さじ1(8g)	568mg
<b>煮干し</b>	<b>10尾(15g)</b>	<b>330mg</b>
桜えび(素干し)	大さじ2(6g)	120mg
まいわし丸干し	2尾(30g)	132mg
<b>しじみ</b>	<b>1/2カップ(20g)</b>	<b>26mg</b>
しらす干し	大さじ1(5g)	26mg
ししゃも(生干し焼き)	2尾(40g)	144mg

# 大豆製品のカルシウム

生揚げ	1/2枚(75g)	180mg
がんもどき	1/2個(50g)	135mg
凍り豆腐	1枚(20g)	132mg
木綿豆腐	1/3丁(100g)	120mg
大豆(水煮)	1/2カップ(70g)	70mg
おから	1/2カップ(50g)	50mg
納豆	1パック(50g)	45mg
絹ごし豆腐	1/3丁(100g)	43mg
油揚げ	1/2枚(10g)	30mg
きな粉	大さじ1(6g)	15mg

# 野菜類のカルシウム

小松菜(生)	1/3わ(100g)	170mg
干しひじき	大さじ2(10g)	140mg
かぶの葉(生)	1株分(50g)	125mg
大根の葉	1/3本分(50g)	105mg
チンゲン菜(生)	1株(100g)	100mg
春菊	1/3わ(70g)	63mg
切り干し大根	1/3カップ(10g)	54mg

一日300gから500gのお野菜を取りましょう



## 一日 600mg

1. 乳製品で200mg
2. 魚介類で100mg
3. 大豆製品で150mg
4. お野菜で150mg

# 一日に必要なカルシウム

1. 栄養士と相談
2. 先ずは、100mgアップを目指して
3. 600mgが最初の目標
4. 到達点は800mg

最大で2500mg、一回で大量に取らないように

# カルシウムの役割

1. 骨
2. 血管
3. 細胞の活力

骨はカルシウムの保管庫

カルシウム・パラドックス

# なぜ女性に多いか

- 女性ホルモンの低下

更年期以降

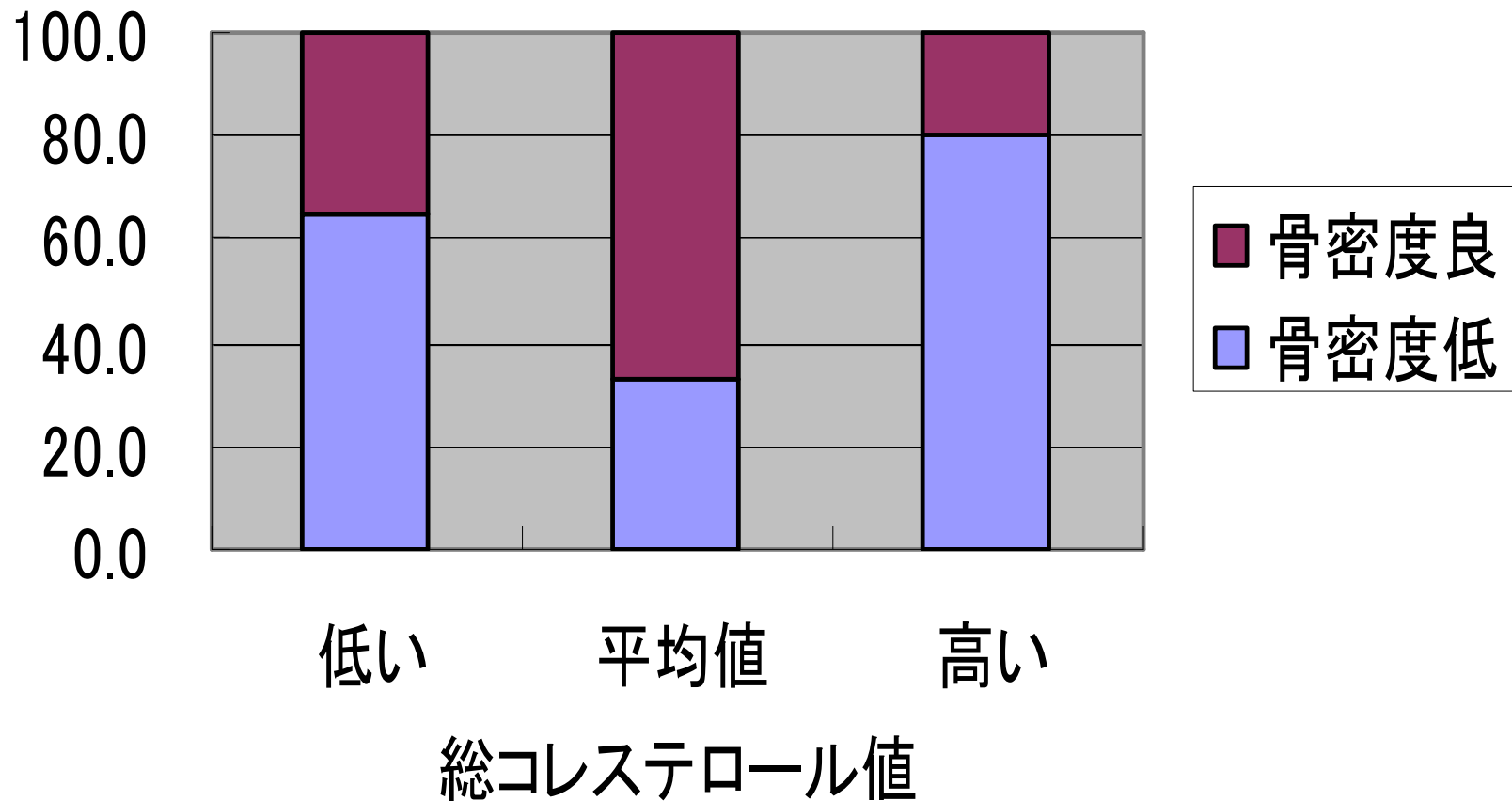
- 生活様式の違い

骨折部位により男女比が異なる

ライフスタイルで変わる！！

# 骨密度とコレステロール

更年期は終わったと申告した女性のコレステロールレベル別低骨密度者の割合



血清総コレステロールが平均的な群で骨密度の低い人の割合が少ない

# 背中の骨折

女性に多い

40歳代	2.1%
50歳代	10.2%
60歳代	14.0%
70歳代	44.9%

# 足の付け根の骨折

1. 歩行障害や寝たきりの原因
2. 生活範囲が狭くなる
3. 仲間や生き甲斐が減る
4. 認知症が増える

## その他の骨折

- 手首の骨折                      約9万件
- 肘の骨折                        約3万件

近年増加傾向



# 対策

1. 食事
2. 運動
3. 骨折予防

食事

カルシウム

と

タンパク質

を中心に

# 運動

1. 下肢筋力の強化
2. 歩く(一日一回20分以上)
3. スクワット(インストラクタに相談)
4. 休む
5. 陽に当たらない

# 骨折を防ぐ

1. 敷居を減らす
2. 滑りやすい床に注意
3. 動線と荷物
4. 手すり
5. 見やすい、区別しやすい
6. 無理をしない

# 結果の見方

1. 他人の基準値より自分の基準値
2. 低すぎる方は整形外科へ
3. 超音波式だけではなくレントゲンで
4. 人より高いからといって安心しない

# 楽しむ

1. 踊り
2. 謡い
3. おしゃべり
4. 食べる
5. 出かける



## まとめ:「寝たきり防止」

1. 一品健康法は止めましょう
2. 自分にあった生活を
3. 「健康づくり」より健康を楽しむ
4. 仲間をつくり、出歩きましょう
5. 役割づくり