

第56回 新おりひめの会 開催

『更年期と骨粗鬆症』

平成24年3月7日(水)

14:00~15:30 はるかぜホール



今回のテーマは『骨粗鬆症』。

骨粗鬆症は、お年寄りになってからなるものだと思いの方も多いのではないのでしょうか？しかし、実はそうではありません。

今回は「骨の大切さ」や、骨を減らさないための日常生活のポイントとして、「運動面」と「食事面」に関して3本立てで講演が行われました。



いつもの参加者に加え、先日院長が講演を行った「玉東町健康を守る婦人の会」や、「すぱいす」に掲載された記事を読んで申し込みをされた方など、多くの方に参加をいただき、とても盛り上がった1時間半となりました。

基調講演:『更年期と骨粗鬆症』

院長 清田 真由美

女性の骨量は、更年期になり女性ホルモンが減り始める頃から急速に減っていきます。一度減ってしまった骨量はなかなか元に戻せません。だから！更年期の時期に気付いてほしいのです。

骨粗鬆症になると背骨や足の付け根の大腿骨などを骨折する確率が高くなります。寝たきりになる原因の第1位も骨折・転倒です。又、背骨を折ると3年後には半数が死亡するという、若い人からは想像がつかないデータも出ています。



骨粗鬆症は骨折や寝たきりの原因だけではなく、血管の病気とも密接に関わっています。骨密度が低くなるにつれ頸動脈が肥厚し硬くなり動脈硬化になる率も増えていきます。

まずは、骨がもろくなる前に自分の骨密度を知ることが大切です。骨密度の測定方法は様々ありますが、春日クリニックには骨粗鬆症の診断基準に基づく最も正式な装置が整備されています。

→右の写真のように横になり、微量のX線を腰椎と大腿頸部に照射し測定します。痛みもなく、15分程度で終わります。



←又、動脈硬化の測定も頸動脈エコーで簡単に分かります。検査はいつでも受けられますので、お気軽にお尋ね下さい。

骨粗鬆症は命の長さにも大きく関わっています。早いうちに自分の体の状態を知り、対応していきましょう。

「更年期と運動 ～ロコモティブシンドローム」 リハビリ事業部 部長 井手 浩信

これまでのおりひめの会でも何度か取り上げた「ロコモティブシンドローム」ですが、覚えていますか？骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下します。運動器の衰えは「メタボ」や「認知症」と並んで、健康寿命の短縮、寝たきりや要介護の要因にもなっています。

簡単ロコモチェック！

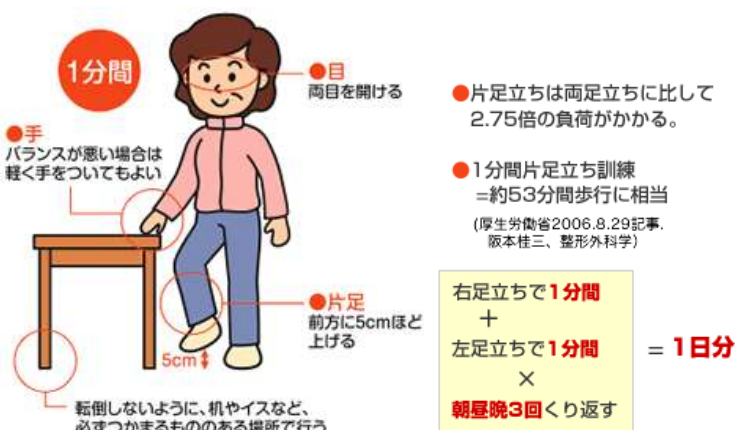
- 1) 片脚立ちで靴下がはけない
- 2) 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3) 階段を上るのに手すりが必要である
- 4) 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5) 15分くらい続けて歩けない
- 6) 2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- 7) 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

上記に一つでも当てはまれば
ロコモティブシンドロームの可能性大です



運動をすることで、骨にカルシウムを呼び寄せ身のこなしが楽になり、転倒しにくくなります。自宅で出来るトレーニングを紹介します。

開眼“片足立ち”訓練



無理は禁物です。止めたくなったら止めて、また、始めれば大丈夫です。気楽に取り組みましょう。

「骨太食生活のススメ～カルシウム吸収 UP のコツ～」 管理栄養士 奥山 晶子

骨はカルシウムの貯蔵庫です。最近では若い女性にも骨粗鬆症の予備軍が急増しています。その背景には過度なダイエットや偏食・運動不足・不規則な生活・睡眠不足・ストレスで女性ホルモンのバランスが崩れるなど様々です。

カルシウムが多い食品を普段の食生活に取り入れ、骨を強くしましょう。カルシウムの吸収率が一番いいのは乳製品ですが、骨を丈夫にするためにはそれだけではいけません。カルシウムの吸収を助け、日光に当たる事によって皮膚でつくられるビタミンDや、大豆に含まれるイソフラボンも合わせて摂取しましょう。

おすすめカルシウムアップは牛乳です。まずはコップ一杯から始めてみませんか。牛乳は、



料理に使うことで味をマイルドにし、加熱により風味が増し減塩対策にもなります。

骨太レシピ集をホームページに掲載しておりますのでお試しください。

☆ 第57回 新おりひめの会 予告 ☆
日時：5月16日(水) 14:30～
テーマ：『更年期と動脈硬化』
【お問い合わせ・お申込み】
春日クリニック受付 又は ☎ 351-7151