



秋号

2025年10月

さくら「ほね」通信

今年の夏の暑さも異常でした。夏場、運動できなかったのを取り返す秋の時期がきました。
運動の秋、食欲の秋。外出を大いに楽しみましょう。今回のテーマは、「骨の健康・骨活」です。
10月20日は骨粗鬆症デー 『世界から骨粗鬆症による骨折をなくす』ことを目標に
世界的に骨粗鬆症の予防啓発の日です。その日（月）に合わせて今回は「骨の健康・骨活」紹介します。

<「人生100年時代」を支える「骨の健康」「貯筋のススメ」>

～ 骨と筋肉の黄金コンビで、いつまでもアクティブな毎日を！ ～

骨折が寝たきりの原因となり、要介護状態につながるリスクや健康寿命を延ばすための骨活・筋活は重要です



<おすすめの運動>

- | | |
|--------------|--|
| ウォーキング | ：正しい姿勢で、少し大股でリズムカルに歩くのがポイントです。
外出して、日光を浴びることで、骨の形成を助けるビタミンDも生成されます。 |
| かかと落とし | ：手軽にできる運動として紹介します。つま先立ちになり、かかとを
ストンと落とす動作を繰り返すことで、骨に刺激を与えます。 |
| 片脚立ち | ：バランス能力の向上にもつながり、転倒予防になります。不安定な場合は壁や
椅子に手をついて行います。 |
| ゆる（ハーフ）スクワット | ：無理のない範囲で行う、簡単なスクワットです。 |
| かかと上げ・つま先上げ | ：ふくらはぎの筋肉を鍛え、血行促進にもつながります。転倒防止の
バランス感覚が強化されます。 |
| ♥スロートレーニング | ：ゆっくりと動作を行うことで、軽い負荷でも筋力アップにつながります。 |
| ♥注意点 | ：無理のない範囲で継続すること、急に激しい運動を始めないこと |

「貯金」ならぬ「貯筋」



「貯金」は老後の生活の安心につながりますが、「貯筋」は老後の健康の安心につながります。
加齢とともに筋肉量は減少し、特に下半身の筋肉が衰え、転倒のリスクが高まり、疲れやすくなります。

<骨を丈夫にする食事のヒント>

●カルシウムを多く含む食品

骨粗しょう症予防のためには、カルシウム摂取が重要です！

魚介類



大豆製品



() 内には、1度に食べる目安とその量を示しました。数字 (mg) はカルシウム量です (日本食品成分表 (2015年版) (改訂)より算出)。

※ 骨粗鬆症財団 HP より

<手軽で美味しい秋のレシピ（カルシウム とタンパク質）>



サバ缶とチーズのホイル焼き



きのこや鮭を使った炊き込みご飯



かぶと油揚げの煮物



鶏肉とサツマイモの甘辛煮

骨の材料となるカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨の形成を促すビタミンK
タンパク質をバランス良く摂取することが大切です。

<骨密度検査のススメ>

当クリニックでは骨粗鬆症治療中の患者様には約6ヶ月毎に骨密度検査行っています。
また、骨密度検査を受けてみたい方に「骨密度健診（当クリニック独自）」を実施しています。

👉 ちなみに、大腿骨頸部骨折で入院・手術をすると費用は

医療費として 約 100 万～200 万円（手術方法により変化します）＋リハビリ入院費用がかかると
言われています。これにより、国の財政を圧迫しています。

日本国内で3分に1件発生していると言われています。 ※日本老年医学会雑誌 骨粗鬆症財団資料より

10月20日は世界骨粗鬆症デーです。『世界から骨粗鬆症による骨折をなくす』ことを目標に世界で同時に
キャンペーンを展開しています。シンボルカラーはブルーです。



【編集後記】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

継続こそなり！ 日々の生活習慣の積み重ねが大切です。

「行きたい場所へ自分の足で行ける」「好きなものを楽しんで食べられる」ために

今年こそは健康的な毎日を過ごしましょう。 骨粗鬆リエゾンマネージャー：看護師 堀田