

プロジェクト W

自分の健康は自分でつくろう！

市民の健康編 NO.8

こつそ 骨粗しょう症を
よぼう
予防しよう！

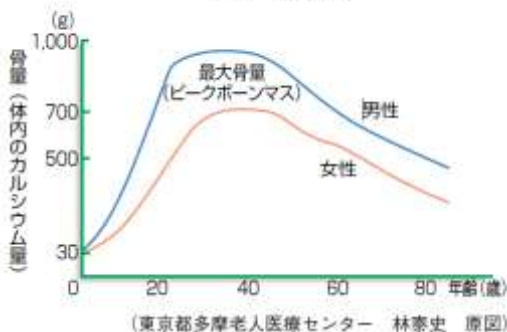
こつそ 骨粗しょう症の予防は子どもの時から

運動編



えっ！骨粗しょう症の予防は子どもの
時からの予防が大切なの！？

骨量の変化



思春期に骨量は高まり、
およそ20歳で最大に達
し、40歳代前半まではそ
れが持続し、特に女性は
閉経の前より急に低下す
ることで骨折する危険が
高まります。圧迫骨折に
よる背中や腰の痛み、骨
折は寝たきりの大きな原
因となります。

「食生活を考えよう」文部科学省リーフレットより

骨量を維持しようと頑張っているけど、ピークからは徐々に減少するんだな。骨量のピークを高めておけば、その後少しでも長く高い骨量が維持できるかもしれないな。

特に18歳で最大骨量の99.8%を獲得するのね。子どもの頃から可能な限り、骨量を高めておくことが大切ね。

アズマくん



アヲノちゃん



市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました！

みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。

さいころ 18歳頃までに こつりょう できるだけ骨量を高めよう

I. ほねをつくる基になる“カルシウム”を摂りましょう

II. てきど
適度な日光浴をしましょう

カルシウムのほねへの吸 収を助ける栄養素の1つ、ビタミンD。食べ物から摂る方法もありますが、日光浴をすることで体内で合成することができます。

III. ほねに刺激が加わる運動をしましょう

スポーツ選手（グラウンドを使用するような）の骨密度は、一般の人より高いことが知られています。骨はその長軸に対して物理的な刺激が加わると、微量の電流が骨に伝わり強さが増すと言われています。

ウォーキング

やジョギング

エアロビクス

きんりよく
筋力トレーニング



など

ウォーキングやジョギングなど、
重力のかかる運動がよいのね！

ソラタシ
・マロシ

※安全のためにも、無理のないように実施しましょう。骨折経験や腰痛などの関節痛がある場合は、整形外科医に相談してから運動するようにしましょう。

市のホームページ（<http://www.city.ritto.shiga.jp>）にも掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課

TEL 554-6100 FAX 554-6101