

圧迫骨折を予防しましょう!



栄養士

圧迫骨折とは 外部から骨に圧力が加わることで骨がつぶれたように骨折してしまうこと
背骨を圧迫骨折すると(脊椎圧迫骨折)、姿勢に影響が出て腰痛を起こす、神経が刺激され
動くと痛みが生じる、などの症状が起こります。

骨粗しょう症によって骨の強度が低下していると、くしゃみや重いものを持った時など、軽い力で骨折が起こる事が多く、活動量の減少による筋力低下、寝たきりに繋がることも…。

骨を守る食事



そうならないよう、骨の健康を守りましょう!

カルシウム	ビタミンK
<ul style="list-style-type: none"> 骨を構成する重要なミネラル成分 牛乳やチーズなどの乳製品 骨ごと食べられる小魚 豆腐や納豆などの大豆製品 青菜などの緑黄色野菜、海藻類などに多く含まれます 	<ul style="list-style-type: none"> カルシウムが骨から尿中へ排出するのを抑える ほうれん草、小松菜などの緑黄色野菜や海苔わかめなどの海藻類・納豆に多く含まれます <p>※ワーファリンを服用されている方は、納豆が食べられませんのでご注意ください。</p>
<h3>ビタミンD</h3> <ul style="list-style-type: none"> カルシウムの吸収を高める効果 鮭、マスなどの魚介類、干しシイタケや乾燥きくらげなどのキノコ類に多く含まれます 日光に当たることで、ビタミンDが活性化されます 	<h3>適正体重を守る・バランスよく食べる</h3> <ul style="list-style-type: none"> 適正体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22 体重は骨に圧力をかけ、強くします たんぱく質、ビタミンCなども骨にかかわる栄養素となります <p>バランスの良い食事を目指しましょう</p>

塩分・リン・アルコール・カフェインは ×

- ナトリウム…カルシウムを尿へ排出する働きがあります。塩分の高いものに注意
- リン…カルシウムの吸収を阻害します。食品添加物に多く含まれます。カップ麺や加工食品、清涼飲料水などの摂りすぎに注意
- カフェイン・アルコール…利尿作用があり、過剰に摂ると必要なカルシウムまで排出されてしまいます



2月7日はフレイルの日

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。
骨折はフレイルのきっかけに。骨を強くして、フレイルの予防に繋がましょう。

