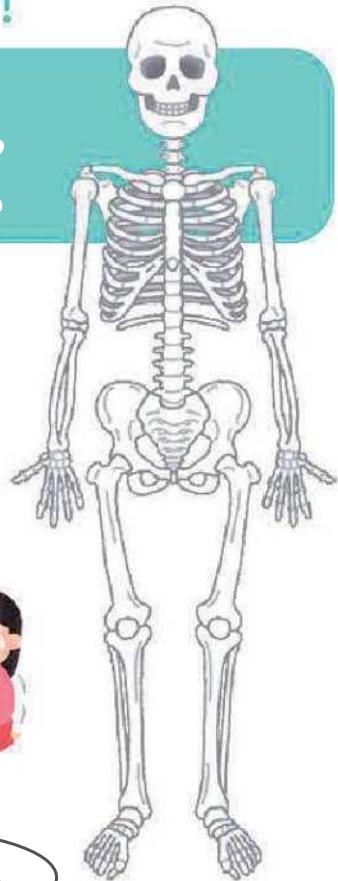


骨密度のピークは20歳まで！メンテナンスは一生！

食事・運動・生活リズム整えて

# 子どもの頃からコツコツ骨貯金



## 骨の役割

体を支える・体を動かす・臓器を守る・血液を作る・カルシウムを蓄える

## 骨代謝

骨は日々、古い骨を壊し、新しい骨を作っています。このサイクルがきちんと回っていると何歳になっても若々しい健康な骨の状態を保てます。



### 骨を作る＝骨を壊す

- ・加齢
- ・更年期・無理なダイエット  
→女性ホルモンの減少
- ・カルシウム、ビタミンD不足
- ・運動不足

### 骨を作るバランスが崩れる

### 骨を作る＜骨を壊す



## 骨粗しょう症

骨の量が減って、スカスカの状態になり、ささいな衝撃で骨折しやすい状態です



## 麻生区の現状

麻生区は平均寿命が男女ともに日本一になりました♪

## 長寿日本一

男性：84.0歳 女性：89.2歳



現状ちょっと心配なことが……

- ・麻生区では後期高齢者の骨折・骨粗しょう症医療費（入院・通院合計）が高い（※1）
- ・麻生区では女性のやせが多い（※2）

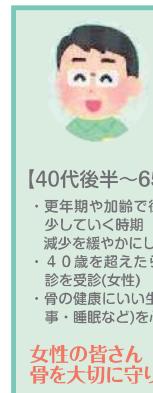
子どもの頃から食事・運動・生活リズムを整えて「最幸」の毎日を過ごし、  
健康寿命第1位を目指していきましょう

(※1) 令和2年度国保データベースより

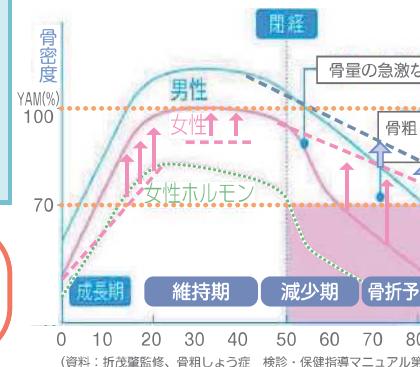
(※2) 平成28年度健康意識実態調査より（やせ：BMI18.5未満）

# 年齢による骨密度の変化と骨粗しょう症予防のポイント

成長期は一生のうちに骨密度が最も増加する時期！  
この時期にできるだけ骨密度を増やしていきましょう。  
無理なダイエットは女性ホルモンの分泌を減らし、将来の骨粗しょう症や骨折のリスクになります。



## 年齢に伴う骨密度の変化



## 骨粗しう症の診断基準

YAM値 80%以上	正常
同 70～80%	骨量減少
同 70%未満	骨粗しう症疑い

## YAM (Young Adult Mean) 値

20歳から44歳の健康な女性の骨密度を100%として、自分の骨密度が何%であるかを比較した数値



## 骨粗しう症のリスクチェック

- 過去(特に思春期)に過度なダイエット経験がある
- 閉経している
- 運動習慣がない
- 乳製品や大豆製品をあまり食べない
- 加工食品、スナック菓子、甘い飲み物をよく食べる
- たばこを吸う
- お酒をよく飲む
  - ビール・チュハイ 350ml 1.5缶/日以上
  - あまり外出しない(日光に当たらない)
- 家族に「骨粗しう症」と診断された人がいる



⇒あてはまる場合は生活習慣の改善を40歳以上の女性は骨粗しう症検診を受けましょう！

## 検診

### 川崎市骨粗しう症検診



【対象】  
40、45、50、55、60、65、70歳の女性  
・自分の骨の状態を知るためにぜひ受けましょう。

→要精密検査になった場合は、整形外科・婦人科・内科を受診しましょう！



## コラム1

### 「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果より

学年体力合計点 (点)		
	小5	中2
川崎市	52.36	41.24
全 国	53.31	44.8

平日1日当たりのTV,DVD、ゲーム機、スマホ、パソコン視聴時間 (3時間以上) (%)		
	小5	中2
川崎市	13.6	17.1
全 国	12.6	15.2

川崎市では…  
・全国平均より体力合計点が下回っている。

年齢が上がるにつれTV、DVD、ゲーム機、スマホ、パソコン等のデジタル画面を見る時間が増え、睡眠時間が減っている。

## 川崎市と全国の比較

全身を使って伸び伸びと身体を動かし体力をつけることで骨折を避ける身体能力や骨強度を鍛えましょう。

成長ホルモンは寝っている間に最も多く分泌されるので、睡眠はとても重要！  
8～10時間眠れるとベスト。



## コラム2

### 骨密度が低下すると老けた見た目に！

#### ・目元のしわ・ほうれい線、たるみ

骨密度が低下すると顔の骨も小さくなり、骨を覆っている筋肉や皮膚があまることが原因です。

#### ・背中や腰が曲がる

背骨が曲がると身長も低くなり、大きな見た目の変化につながります。

骨は日々生まれ変わるので食事・運動、十分な睡眠で骨を元気にしていきましょう

## 食事

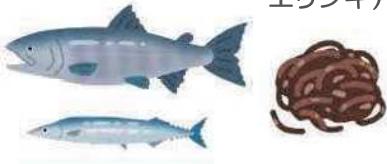
### カルシウム

骨の主成分  
成長期には1日1000mg以上必要



### ビタミンD

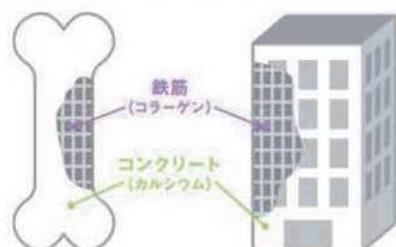
カルシウムの吸収を助ける  
・魚類(鮭、さんま、いわし)  
・きのこ類(きくらげ、まいたけ、エリンギ)



#### 骨太レシピ

骨の健康について考えられたレシピをたくさん取り上げているので参考にしてください。

骨を鉄筋コンクリートのビルに例えると…



コラーゲンは骨を構成する繊維状のタンパク質。食べ物から摂取できます。

日光に当たると  
皮膚で生成  
される！



### タンパク質

骨と体の主成分  
50~65g必要  
・肉・魚・卵・乳製品・豆類



### ビタミンK

カルシウムを骨に定着させる  
・納豆  
・緑黄色野菜(小松菜、ブロッコリー)  
・海藻(わかめ、のり)



## 運動

### 骨は【刺激】が無いと強くならない！

【刺激】とは運動で生じる骨に加わる「力」のこと。骨は刺激を受けると強くなる性質があります。

【刺激】を体に与えるにはジョギング、ウォーキング、ジャンプが有効！  
例えばウォーキング（30分/日 3~7日/週）

麻生区のおすすめ体操や身体を動かす場所があるので参加してみませんか。



#### ウォーキングマップ



#### かがやいて麻生ストレッチ体操



#### いこい元気広場



#### 公園体操・公園ウォーク

