

骨折予防が フレイル予防に

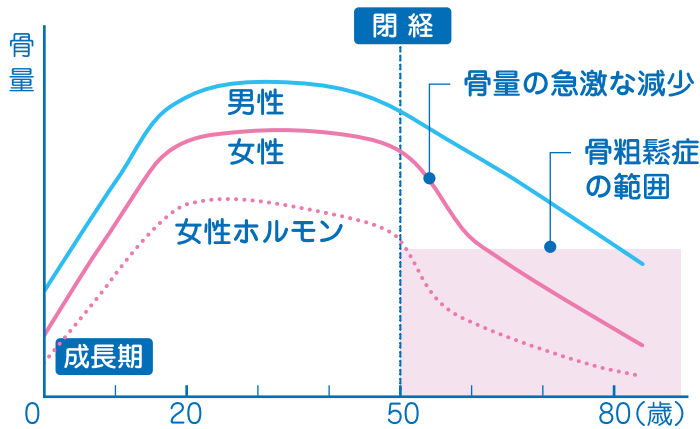
まずは予防
することが
大切です!!



高齢者の転倒は、骨折につながります。骨折は寝たきりの原因にもなるので、骨粗鬆症の予防や、足腰の筋力が低下しないようにしましょう。

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)を予防しよう!

年齢と閉経に伴う骨量の変化



骨粗鬆症とは、骨の強さが低下して、骨折しやすい状態になることです。骨の強さは加齢とともに低下しますが、特に閉経後の女性はホルモンの影響もあり、さらに低下しやすいといわれています。

自分の骨量を知るには、「骨密度」の検査を行います

かかとや手で手軽に測定できる方法があります。市・町や医療機関等で確認してみましょう!



予防するにはどうしたら
良いか、考えてみよう!

食生活のなかで…

- 1日3食、規則正しくバランスのとれた食事をしよう
- カルシウムの含有量と吸収率のすぐれた乳製品を摂ろう
- カルシウムの吸収を助けるビタミンDやビタミンKも一緒に摂ろう



日常活動のなかで…

- 日光を適度に浴びよう
- テレビを見るとときや座っている時でも『ながら運動』を取り入れよう
(例) 足踏み、かかと上げ、柔軟体操 など



フレイルとは…

加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。



最近の生活でこんなことはありませんか？

あなたは
大丈夫??

フレイルセルフチェック

ひとつでもあてはまる人は、フレイル予防に取り組みましょう!

- 6か月間で体重が2~3kg減った
- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減った
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くのが遅くなった

フレイルは高齢者だけの問題ではありません。

筋力や心身の活力の低下は働く世代からの注意が必要です

適切な **栄養** + **口腔** **運動** **社会参加** で健康的な生活を送りましょう。

食生活改善推進員（ヘルスマイト）は県民の健康づくりを応援します!

食生活改善推進員（ヘルスマイト）とは

「私たちの健康は、私達の手で」をスローガンに、健康づくり活動を行うボランティア団体です。健康寿命の延伸や、食育の推進を目的とし、子どもから高齢者まで、全ての世代を対象に、仲間と協力し合いながら、地域の健康づくりの輪を広げています。

