

10月20日

世界 骨粗鬆症デー

「もう無視できません～It's unacceptable.～」

こつしょうしょう

1 骨粗鬆症とは

骨粗鬆症とは骨の密度や質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。

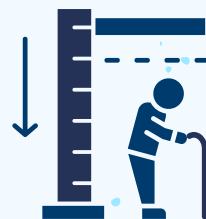


2 骨密度低下を予防しましょう

加齢や女性ホルモンの減少、痩せ、カルシウム不足などが原因で骨密度は低下します。骨密度低下を防ぐため、食事などの生活習慣を見直しましょう。

3 骨密度低下を放っておくと？

自覚症状がほとんどない間に進行し、背中や腰の骨の圧迫骨折を起こします。



関連イベント

国宝松本城ライトアップ

10月20日（月）

時間：日没後～22時

会場：国宝松本城（松本市丸の内）



骨粗鬆症を 予防しましょう

予防のためのポイント

1 1日3食、しっかり食べる

主食、主菜、副菜のそろった食事を
1日3食食べましょう。



2 カルシウムと一緒に ビタミン・たんぱく質をとる

今より + 200mgのカルシウム + ビタミンD・K + たんぱく質



3 適度な運動

骨に適度な圧力を
かけることで、
丈夫になります。



4 日光に 当たる

1日に15～30分程度
日に当たりましょう。
カルシウムの吸収が
高まります。



5 けんしんを 受ける

骨密度の測定ができます。
詳しくはこちらから

