

こつこつ手帳

骨を丈夫にして健康生活



市立釧路総合病院

骨粗鬆症リエゾンサービスチーム

骨粗鬆症の検査って？

☆レントゲン検査

背骨のレントゲン検査では圧迫骨折の有無や骨の形や濃さを診ます。



☆骨密度検査 *DXA (デキサ法)

測定したい箇所に2種類のX線を当て、骨をスキャンすることによって骨量を測定します。



☆骨代謝マーカー検査

血液検査や尿検査によって、骨が作られている程度や、骨が壊されている程度を知る検査です。それによって、骨の新陳代謝のバランスを知ることができます。



☆FRAX®：フラックス

今後10年間の骨折の危険性が簡単にわかる計算ツールです。

*整形外科病棟の話所前に設置しています。
ご家族・ご面会の方もご自由にご使用ください。

- 4 -

丈夫な骨を作るための食事

ポイント1. カルシウムの多い食品を摂る

◆働き：骨をつくる材料になる

◆1日に摂る量の目安：700～800mg

*数字は1回の食べる量に含まれるカルシウム量です(1回の量は目安です)

	牛乳	ヨーグルト	スキムミルク
牛乳乳製品	200g→220mg	100g→120mg	16g(大さじ2杯)→176mg
魚介海藻類	5g(大さじ1杯半)→100mg	60g(3尾)→216mg	5g(大さじ2杯半)→50mg
大豆製品	75g(1/4丁)→65mg	100g(1枚)→240mg	20g(1枚)→126mg
野菜類	80g→136mg	10g→50mg	Ca

- 5 -

ロコモティブシンドロームとは？

「運動器症候群」といい、通称「ロコモ」と呼ばれます。運動器(骨・関節・筋肉)の障害のため移動能力の低下をきたした状態のことをいいます。

進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

日本整形外科学会ホームページより

転倒予防運動の方法

転ばなければ骨折はしません。日頃から筋力(特に体幹・下肢)とバランス能力を維持・向上させることで、転倒の予防・リスクを軽減することが可能です。

各図の運動を“1日2～3回”

1つの運動の“回数は5～10回程度”行います。

☆筋肉痛がある日は運動を休んでください。

☆痛みのない範囲で行ってください。



- 8 -

効果的な運動

日本整形外科学会ホームページより

◎運動前の軽い準備運動として **一坐ったままのウォーキング**

①座ったままウォーキングしましょう。

②いい姿勢で呼吸を止めずに、できるだけ腕と足をゆっくりから、徐々に歩くテンポくらいまで、リズムカルに行ってください。



◎バランスと脚の筋力をつける運動

一片脚立ち運動★ロコトレ

①左右1分間ずつ1日3回実施してください。

②転倒しない様にならず、つかまる物がある場所で行いましょう。

③床に足がつかない程度、片足を挙げます。バランスがとれなければ椅子やテーブルにつかまって実施してください。



ポイント!

★姿勢をまっすぐに行いましょう。
★支えが必要な人は十分に注意しましょう。

- 9 -