

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

骨折しやすい人

- ① 過去に骨粗しょう症に伴う骨折を起こした人
- ② 高齢者（とくに後期高齢者）
- ③ 骨密度が非常に低い人
- ④ 骨の新陳代謝サイクルが短い人
- ⑤ お酒の飲み過ぎ（1日に日本酒3合以上、ビール1.5ℓ以上）
- ⑥ 現在喫煙している人
- ⑦ 家族に足の付け根の骨折をした人がいる
- ⑧ ステロイドを長期使用した人、あるいは使用中の人
- ⑨ 運動不足の人、日光に当たらない生活をしている人
- ⑩ やせている人
- ⑪ 閉経が早かった人、手術で卵巣を摘出した人



上記に当てはまる人は、一度医師に相談することをお勧めします。

★ 骨折予防のポイント

- ・ 体重管理：やせ防止と適正体重の維持
- ・ 食事：カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質を十分に摂る。
バランスの良い食事
- ・ 禁煙と過度の飲酒をしない
- ・ 有酸素運動、筋力トレーニング、バランス能力をつける
- ・ 転倒防止：環境整備（手すり設置、段差解消等）、視力改善（白内障等）
- ・ 日光浴：1日20～30分→ビタミンD合成促進



◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。
興味のある方は、ぜひ見学におこしてください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

