

骨粗しょう症予防に取り組みましょう

骨粗しょう症予防についてご紹介します。人生100年時代、ずっと元気に生き生きと生活するために、今できることをコツコツやっていきましょう！

園地域支えあい課(☎568-7729、☎568-7790)

元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター「そらママ」



集団検診では足を機械に乗せるだけ！かかとを挟んで測定します



集団検診での測定の様子

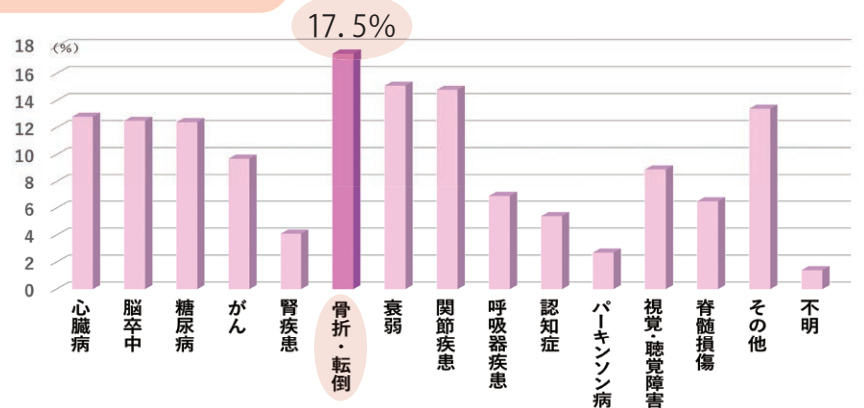
骨粗しょう症ってどんな病気？

「骨粗しょう症」とは、骨を形成するカルシウムや、タンパク質が減少し、骨折しやすくなる骨の病気です。市の調査(下出典元)によると、要介護状態になる原因として、骨折・転倒が最も多くなっています。

骨量は20歳前後をピークに減少していくため、骨粗しょう症予防は早ければ早いほど効果的です。少しでも早い時期から、骨粗しょう症予防を始めましょう。

出典：広島市高齢者の生活実態と意識に関する調査 令和5年3月

介護が必要になった原因



予防するためには、どんなことを気を付ければいいのか？

日頃の生活習慣から気を付けることが大切です。骨粗しょう症予防に力を入れている県立二葉の里病院(旧JR広島病院)の皆さんに話を聞きました。

医師からのコメント

整形外科医師 かんばら ともひろ 神原 智大さん

骨粗しょう症で起こりやすい^{だいたいこつ}大腿骨や背骨の骨折では寝たきりや、要介護状態を招きやすいです。また、一度の骨折が次の骨折を呼ぶ「ドミノ骨折」にもつながります。そのため、元気な時から骨折を起こさないための予防を行うことが非常に重要です。まずは、自分の状態を知るために、骨密度の検査をしてみましょう。



運動面

理学療法士 ふじい たかみつ 藤井 貴允さん

いつまでも元気でいるために、転ばぬ先の“ちょこっと運動”を始めてみませんか？転倒予防には、足腰の筋肉とバランスを保つことが大切です。テレビを見ながらの足踏みや、椅子からの立ち座り、片足立ちなど、ご自宅でできる簡単な運動から取り組んでみましょう。少しずつ無理なく続けることが、転倒を防ぐことにつながります。今日できることを、今日から始めてみましょう。



食事面

管理栄養士 まさいけ みほ 政池 美穂さん

食事面でのポイントは、主食、主菜、副菜を揃え、1日3食規則正しい食生活を心がけましょう。また、牛乳・乳製品、魚介類や大豆製品などカルシウムを多く含んでいる食品を取り入れてみましょう。カルシウムを効率よく吸収するためには、ビタミンDが必要です。鮭、イワシなどの魚類、きのこ類などを取り入れてみましょう。



骨粗しょう症検診について

自分の骨密度の状態を知るため、骨粗しょう症検診を受診しましょう。実施場所など詳しくは、市ホームページで。

- 対女性：市内に在住で20歳から5歳刻みの年齢の人
- 男性：市内に在住で40歳から5歳刻みの年齢の人
- 対住所と年齢が確認できるもの(受診券はありません)



検診実施機関や金額については、ホームページでご確認ください！



市HP ページ番号 1003185

二葉の里歴史の散歩道 -歴史の面影を訪ねて

「二葉の里歴史の散歩道」は、牛田新町の不動院から矢賀新町の矢賀一里塚跡までの間に点在する神社・仏閣や史跡などの文化遺産を結んだ散歩道です。

園地域起こし推進課(☎568-7704、☎262-6986)

ふたばの日ガイド

毎月28日、二葉の里歴史の散歩道ボランティアガイドの会が案内します。当日9:50までにJR広島駅新幹線口ベダストリアンデッキへお越しください(無料・予約不要)。

※気象警報、熱中症警戒アラート発表時は中止



鶴羽根神社

二葉の里二丁目5-11
(バス停鶴羽根神社前から徒歩2分)

鎌倉時代の初め、源平合戦後に源頼政の側室であつた^{あやめのさき}菖蒲前の遺言によりこの地に建立された椎木八幡宮がこの神社の前身と伝えられています。その後江戸時代は大寺院明星院の鎮守社でしたが、明治の神仏分離の後は鶴羽根八幡宮、鶴羽根神社と名称が変わり、現在は広島東部の総氏神として広い地域の住民からの崇敬を受けています。