

藤久保 5 区・6 区 ふくし新聞

第 72 号
令和 2 年 12 月 1 日発行
三芳町社会福祉協議会
TEL 049-258-0122
FAX 049-258-0180

『骨粗鬆症』について 骨折を防ぐために



今月号は、イムス三芳総合病院
整形外科 山口智広先生の骨粗鬆
症についての思いを紹介します。

骨折をすると、とても痛く、辛
く、経済的な負担を強いられ、慣
れ親しんだ場所でご家族と暮らせ
なくなり、趣味などもできなくな
り、場合によっては寝たきり、肺
炎、亡くなってしまうことがあり
ます。

骨折した患者さんを診察させて
いただく度に、この患者さんは骨
粗鬆症の治療をしていれば今回の
骨折を防げたのではないかと日々
感じています。

- ・『防げる骨折』があります。
- ・骨粗鬆症を治療することで、骨折は防ぐことができます。
- ・骨粗鬆症とは骨密度が低下し、骨折しやすくなる病気です。

- ・骨密度を上げ、骨質を改善することで骨折を防ぐことができます。
- ・骨粗鬆症は食事、運動、日光浴、薬で治療することができます。
- ・身長が縮んできた、背中が曲がってきた、背中が痛い、転んだだけで骨折したなどある方は骨粗鬆症の可能性があります。

- ・診察、レントゲン検査、骨密度検査で骨粗鬆症はすぐに診断ができます。
- ・骨粗鬆症は女性に多くみられる病気です。女性ホルモンとの低下の影響です。
- ・女性の場合には 60 歳以上また閉経されたら骨密度検査が推奨されています。



骨粗鬆症は遺伝するので、お母

さんが骨粗鬆症や骨折をしてい
た場合は娘さんも骨粗鬆症にな
る可能性があります。

理想は若い頃に骨密度を上げ、
閉経しても骨密度を低下させ
ず、骨折を防ぐことです。

バランスの取れた食事、カルシ
ウム、ビタミン D、ビタミン
K を摂取することで骨密度は上
昇し、骨質は改善できます。

例えば、毎食の
牛乳 1 杯でカル
シウムを、サケ
の切り身一切れ
でビタミン D を、
1 日 1 パックの
納豆でビタミン
K を 1 日分とる
事ができます。



運動、ジョギングや散歩でも骨
密度や骨質は改善します。



リハビリで筋力を強化し、バラ
ンス感覚を鍛える事で転倒や骨
折を防ぐことができます。

日光浴は体内のビタミン D を活
性化させ、夏は 5 分、冬でも
30 分で骨密度と骨質が改善しま
す。

・必要があれば薬を用いて治療し
ますが、最近では効果的な薬があ
り、患者さんの骨粗鬆症の程
度、体質、生活に合わせた薬を
使い分ける事ができます。

・『三芳で骨折する人を 0 に
する』ことが自分の目標です。
骨粗鬆症の治療は長く必要な
ですが効果は確実にあります。
一度骨折してしまった患者さん
は二度と骨折しないようにしま
しょう。

・ご家族が骨折してしまった方は
ご自身が骨折しないようにしま
しょう。

骨粗鬆症について知っていただ
き、食事、運動、生活習慣を改善
し、必要に応じて骨密度検査など
行ない、患者さんやご家族が骨折
で苦しむ事をなくしたいと思いま
す。

★**食事をしっかり食べま
しょう。**

★**運動、リハビリをしまし
よう。**

★**太陽の光を浴びましょ
う。**



**絶対に骨折しないように
しましょう。**

お誘いとお知らせ

令和 2年12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 将棋 13時～16時30分 2区集会所 囲碁 9時～12時30分 2区集会所	3 陽だまり 13～16時 6区集会所	4	5
6	7	8	9 将棋 13時～16時30分 2区集会所 囲碁 9時～12時30分 2区集会所	10	11	12
13	14	15	16 将棋 13時～16時30分 2区集会所 囲碁 9時～12時30分 2区集会所 食事会 「ポピーの会」 10時～11時30分 社協の家	17 陽だまり 13～16時 6区集会所	18	19
20	21	22	23 将棋 13時～16時30分 2区集会所 囲碁 9時～12時30分 2区集会所	24	25	26
27]	28	29	30	31		



12月16日のポピーの会も新型コロナウイルス感染症拡大状況によつては変更となりますので、ご了承くださいます。尚、昼食はございません。

※食事会 ポピーの会、いもっこ体操はお休みとなります。

藤久保6区集会所

時 1月21日(木) 13時～16時

陽だまり

1月の予定



●食事会 ポピーの会

日時：毎月第3水曜日11～15時
対象：藤久保5区・6区在住の65歳以上のお一人暮らしの方
場所：社協の家
参加費：400円

お問合せ：社協 ☎258-0122

●いもっこ体操 藤久保5区

日時：毎月第2月曜日10～11時半
場所：藤久保5区第2集会所
お問合せ：地域包括支援センター
☎258-0019(代)

●いもっこ体操 藤久保6区

日時：毎月第1・3木曜日9～12時
場所：藤久保6区集会所
お問合せ：瀧澤佐代子さん
☎258-0692

●陽だまり(パッチワーク)

日時：毎月第1・3木曜日13～16時
場所：藤久保6区集会所
お問合せ：湯浅 光江さん
☎258-4903

☎258-59258
森下 幸子さん

●福祉将棋・囲碁の会

お問合せ：社協 ☎258-0122

