

東浦町では10月を 骨折予防月間としています

転倒をきっかけとして骨折し、そのまま寝たきりに…という話をよく聞きませんか?寝たきりになる要因として恐れられている「骨折」。この骨折のリスクをなんとか減らし、皆さんの不安を少しでも解消したい!そんな思いから、転ばないカラダづくりと骨折しない丈夫な骨づくりの2本柱を中心に地域全体で取り組んでいます。

ふりもり きんかつ つこつ ほねかつ
筋活 & 骨活

骨折予防 プロジェクト



問い合わせ

ふくし課 内線129
保健センター
☎0562-83-9677



骨折予防プロジェクトは
「転ばないカラダづくり」と「丈夫な骨づくり」の2本柱!

転ばない
カラダづくり!のために

ふりもり
筋活

加齢や運動不足によって「転倒リスク」は50代、60代ごろから確実に高まっています。適切な食事と適度な運動が骨を強くし、体を支える筋肉を強くします。

骨折しない
丈夫な骨づくり!のために

つこつ
骨活

若者世代の皆さん。「自分はまだ若いから大丈夫」と思っていませんか?人生の中で1番盛んに骨が作られるのが成長期です。この時期にいかに質の良い骨を作るか、骨量を増やすかが骨折予防のポイントです。

教えて!
Dr.うらっシュ

今回のテーマ

骨折予防 × 食と栄養

骨折予防のためには、運動、食事、日光浴、睡眠などが重要です。12月の講演会では「朝食×骨折予防」をテーマに、朝食の大切さや骨折予防につながる食生活についてご講話いただきます。

ひがしうらの健康守り人 Dr. うらっシュ

水野 正明先生

東海国立大学機構名古屋大学大学院

医学系研究科附属健康医療ライフデザイン統合研究教育センター特任教授

緒川で暮らしています。全世代を対象にした健康づくりを推し進め、国の政策のひとつである健康寿命の延伸に取り組んでいます。専門は脳神経外科です。



骨折予防 × 食と栄養

骨を丈夫にするためには
「栄養」が大切！

骨を丈夫にするためには、ミネラル、ビタミン、タンパク質のほかに、糖質、脂質といった5大栄養素のすべてが必要です。骨は「骨量(骨密度)」と「骨質」で形作られます。「骨量(骨密度)」の元になるカルシウムやマグネシウムなどのミネラルの重要性の認識は高いものの、「骨質」の元となるコラーゲンなどのタンパク質の重要性の認識は低い傾向にあります。コラーゲンは、肌の健康をはじめ若々しさを保つためにも大切な成分です。コラーゲンをつくるためにはタンパク質の元になるアミノ酸に加え、鉄やビタミンCなどの栄養素が必要です。



骨量を増やす
栄養素

骨量(骨密度)

カルシウム



マグネシウム



骨質

コラーゲン
(タンパク質)

鉄

ビタミンC



骨質を維持する
栄養素

食事量が減ると骨折のリスク
が高まるだけではない？

食事量が減ると骨折のリスクを高めるだけでなく、認知力や歩行などの日常生活能力の低下も招くことがあります。食事が十分に取れているかどうかは、日々の体重変化や健診などの血液検査で血液中の「アルブミン」というタンパク質の量などから確認できます。



今日からできる！
骨を守る食習慣

朝ごはんを決まった時間にしっかり食べることが重要です。朝食を取ることで体内時計が整い、心地よい日中の生活と心地よい睡眠の誘導につながります。



教えて！

Dr.うらっシュ



骨折予防プロジェクト講演会

朝食からはじめる
骨折予防

骨折予防に関するお話や、
骨折予防に役立つ朝食についてお話しします！

とき 12月19日(土) 午後1時30分～3時

ところ メモリー とんがったスタイル 文化センター

●講師

Dr.うらっシュ 水野 正明氏
(東海国立大学機構名古屋大学
大学院医学系研究科附属健康
医療ライフデザイン統合研究教

育センター特任教授)

●定員 50名程度
●対象 どなたでも
●主催 町
●申込み 10月19日(月)～

12月11日(金)に町公式LINE 予
約・申込メニューまたは電話
で問い合わせ先へ

●問い合わせ
ふくし課 内線129

参加費
無料

