

こつ そ しょう しょう 骨粗鬆症と日常生活の注意

骨粗しょう症の進行を予防し、症状を改善するためには、カルシウム摂取を中心とした**食事**、骨がもろくなるのを防ぐための**運動**、カルシウムの吸収促進に結びつく**日光浴**などが重要になります。それと並行して薬による治療も行われます。

食 事

カルシウムの多い食品を十分とりましょう。カルシウムきゆうしゅうを促すビタミンDや、骨への沈着を助けるビタミンKなども必要です。

カルシウムは牛乳、乳製品、小魚、野菜、海藻に、ビタミンKは納豆などに多く含まれています。

無理なダイエットや偏食を避け、バランスの良い食事を摂るように心がけましょう。

加工食品、インスタント食品、清涼飲料水などはカルシウムの吸収を妨げます。



運 動

運動は骨に刺激を与え、
血流をよくして
骨を丈夫に
します。
毎日無理
のない範囲で、
できるだけ
体を動かす
ことが大切です。



日 光 浴

ビタミンDは骨を健康
に保つ大切な成分です。
このビタミンは日光を
浴びることによって、体
内で活性化されます。



見本