

転倒・骨折に気をつけよう！

※R6年度交野市後期高齢者健康診査より

交野市の高齢者 **5.5人** に **1人** が転倒の経験あり！※

高齢者にとって、転倒は骨折等につながりやすく、それが原因で介護が必要な状態になることもあります。



| | 要介護となった主な原因 |
|----|---------------------|
| 1位 | 認知症(23.6%) |
| 2位 | 脳血管疾患(脳卒中)(19.0%) |
| 3位 | 骨折・転倒(13.0%) |

令和4年度国民生活基礎調査より

骨粗しょう症に要注意！

骨粗しょう症とは・・・骨のカルシウム量(骨密度)が減少し、骨の内部の支えが弱くなることにより全身の骨がもろく、骨折しやすくなる状態を言います。

なぜ骨がもろくなるの？

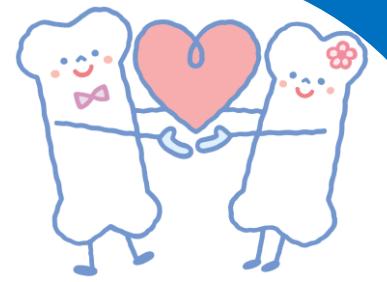
要因 ◆ 偏食・カルシウム不足 ◆ 加齢

骨が一番強く丈夫になるのは20～30歳の頃です。

この時期の骨が「**最大骨量**」であり、その後は年齢とともに骨量が徐々に減少していきます。

強い骨を作るために

毎日コツコツ
やってみよう



カルシウムの多い食品をとろう

【カルシウムを多く含む食品】

牛乳



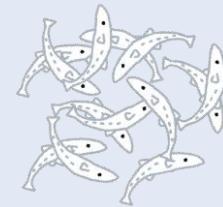
チーズ



ヨーグルト



小魚



小松菜



チンゲン菜



【お助け栄養素】

ビタミンD・・・小腸でのカルシウムの吸収を促進させます

鮭、ウナギ、きのこ類、卵 など



ビタミンK・・・カルシウムを骨に沈着させて骨の形成を促す作用があります

納豆、ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、モロヘイヤ など



おすすめメニュー



小松菜と牛乳でカルシウムがたっぷり補給できます♪

小松菜のスープ



材 料：小松菜、牛乳、コンソメ、(お好みで)こしょう

作り方

- ①鍋に小松菜、水、コンソメを入れて煮込む。
- ②小松菜が柔らかくなれば、牛乳を加えて少し煮込む。
- ③②をミキサーにかける。

※小松菜の代わりに、ブロッコリー・ほうれん草・モロヘイヤを使っても♪

豚肉ときくらげの炒め物



卵ときくらげに含まれるビタミンDがチンゲン菜のカルシウムの吸収を助けてくれます♪

材 料：豚肉、チンゲン菜、卵、きくらげ、油、醤油、塩・こしょう

作り方

- ①鍋に油を引き、豚肉→チンゲン菜→きくらげの順に炒める。
- ②醤油、塩・こしょうを入れ、最後に卵を加える。

※卵は一緒に炒めず、先に炒めておくと色が鮮やかになります！