多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより

令和 3年 7月号 №365

この梅雨が明けるといよいよ夏本番の到来です。熱中症にならないように、水分補給を心がけましょう。

さて、高齢者の中には骨粗鬆症で薬を飲んでいる方が多くおられます。特に女性に多く見られます。そこで、今月は骨粗鬆症の予防についてお知らせします。

【 6月の活動件数 47件】

●申請手続き代行

・配食サービス・見守り事業	2件
・生活管理指導員派遣	0件
・生活管理短期宿泊	0件
・緊急通報システム	0件
・紙おむつ支給申請	0件

●訪問・相談業務

・高齢者実態把握	0件
・医療・介護に関すること	37件
・その他	8件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、
いつでもご相談ください。

天寿荘　電話74－3100
天寿荘在宅介護支援センター　直通74－4818
坂井賢一　村島勲　尾形ひとみ　納富敦子

天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

はつらつ

令和 3年 7月号 №172

骨粗鬆症とは…

骨密度が減少し強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気です。骨粗鬆症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをしたなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。
そうならないためにも、日頃から骨を強くすることを意識した生活を送ることが大切です。

骨を強くするためのキーポイント① “運動”

まずは軽いウォーキングから！骨への負担が骨密度の上昇につながります。運動をするとその刺激を受けて骨にカルシウムが沈着しやすくなり、血流がよくなることで骨をつくる骨芽細胞が活発になります。

骨を強くするためのキーポイント② “食事”

骨の約70％はカルシウムを主成分とする無機物(ミネラル)です。カルシウムの多い食品は、牛乳、小魚、海藻、大豆および大豆製品、緑黄色野菜などです。ビタミンＤはカルシウムの吸収をうながし、ビタミン Ｋ は吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助けます。マグネシウムは骨を作る骨芽細胞に働きかけ、骨の中に入るカルシウム量を調節する役割をしています。

骨を強くするためのキーポイント③ “日光浴”

紫外線を浴びることで、ビタミン Ｄ は体内で生成されます。ビタミンＤは食物からのカルシウム吸収を促し、血液中のカルシウム濃度を一定の濃度に保つ働きがあり、骨格を健康に維持するのに役立ちます。浴びる時間は １ 日最低15分くらい、直射日光を浴びない木陰でもOKと言われています。

～株式会社メディケアー 骨についてより引用～