

「ストップ・ザ・骨粗しょう症」

～あなたの骨は大丈夫ですか？～

参加
無料

日時：2023年10月15日（日）

会場：イオンモール直方（1階リーコート会場、2階イオンホール会場）

●市民公開講座 11:15-16:00 2階イオンホールにて開催

講演①

11:30-12:10

「骨粗しょう症ってどんな病気？」

講師：医師 古賀 哲二先生（古賀整形外科医院）

講演②

12:10-12:50

「骨粗しょう症は怖いって知っていましたか？」

講師：医師 西田 智先生（直方病院整形外科）

講演③

14:00-14:40

「歯周病ってどんな病気？」

講師：歯科医師 白土 徹先生（白土歯科医院）

講演④

14:40-15:20

「骨粗しょう症のお薬について」

講師：薬剤師 中村 純一先生（中村薬局）

講演⑤

15:20-16:00

「骨を強くするための食事のポイント」

講師：管理栄養士 片岡 さなえ（直方病院）

●ブースイベント 10:00-16:00 1階リーコートにて開催

- ①11:30~12:00 ②15:30~16:00 転倒予防教室：理学療法士による運動療法
- 13:00~13:30 骨粗しょう症のお話し：講師 西田智先生
- 10:00~16:00 骨粗しょう症クイズコーナー

●ブースイベント 10:00-16:00 2階イオンホールにて開催

骨密度測定（10:00-16:00）

* 混雑を避けるため、当日 10:00より整理券を配布

* 整理券は2階イオンホール内受付にて配布致します

骨密度測定は先着180名

（13:00~14:00）

医師・歯科医師・薬剤師・栄養士による

骨粗しょう症、口腔ケア、お薬、栄養などの相談コーナー



主催：直方市 共催：直方鞍手医師会骨粗しょう症対策推進協議会

協力：公益財団法人骨粗鬆症財団、株式会社アステム

お問い合わせ先：直方市 健康推進係（電話）0949-25-2115

①加齢による女性ホルモンの低下や 食事量と運動量の減少。

骨粗しょう症は、圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられます。

加齢によって骨密度が低下するのは、女性ホルモンの減少による

カルシウムの吸収が悪くなったり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを作る働きが弱くなるなどの理由があります。

また、若い頃からの食事量や運動量が減るといった生活習慣の変化も関係しています。



②骨の新陳代謝バランスが悪くなる。

骨は新たに作って(骨形成)と溶かして壊される(骨吸収)を繰り返しており、骨粗しょう症はその**バランスが崩れることで起こり、骨がスカスカ**になって、もろくなっていきます。

③無理なダイエットや運動不足などの生活習慣。

ダイエットによる栄養不足は、骨密度に悪影響を及ぼします。また、**家にこもりがちで運動量が少ない**と骨が衰えていきます。

④喫煙や過度な飲酒。

タバコは胃腸の働きを抑え、食欲をなくし、カルシウムの吸収を妨ぎます。また**お酒には利尿作用があり**、いったん吸収されて体内に入ったカルシウムが、**必要な分まで排出されてしまう**こともあります。

わかりやすく教えて

骨粗しょう症を予防するには、どうしたらいいの？

栄養

カルシウムとビタミンDを一緒に摂ってバランスのいい食事を!

実は足りていない、カルシウム

カルシウムは骨の主成分であり、丈夫な骨を保つために欠かせない栄養素。

一日700~800mgの摂取を心がけましょう!

イワシ丸干し [1尾/30g]

132mg

干しエビ [10g]

710mg

魚介類

シラス干し (半乾燥品) [大さじ2/10g]

52mg

乳製品

アイスクリーム [1カップ/71g]

99mg

ヨーグルト [1カップ/100g]

120mg

牛乳 [1杯/200g]

220mg

スキムミルク [大さじ2.5杯/20g]

220mg

プロセスチーズ [1切/18g]

113mg



凍り豆腐 [1コ/20g]

126mg

大豆製品

納豆 [1パック/50g]

45mg

木綿豆腐 [半丁/150g]

140mg

野菜・海藻類・種実類

乾燥ひじき [10g]

100mg

切干し大根 [10g]

50mg

いりごま [小さじ1杯/3g]

36mg

小松菜 [1/4束/95g]

162mg

干しワカメ [5g]

39mg

チンゲンサイ [1株/100g]

100mg

ビタミンDもとっても大切

ビタミンDは腸の中でカルシウムの吸収を促す働きがあります。

一日8.5μgの摂取を心がけましょう!

イワシ丸干し [1尾/30g]

15.0μg

魚介類

サンマ [1尾/正味100g]

16.0μg

ブリ [1切れ/80g]

6.4μg

カレイ [小1尾/正味100g]

13.0μg

きのこ

干しいたけ [2コ/6g]

1.0μg

まいたけ [50g]

2.5μg

出典：公益財団法人 骨粗鬆症財団 日本食品標準成分表2020版 [八訂] より算出

運動

暮らしの中で運動量を増やしたり、ウォーキングや散歩など、無理ない運動を毎日続けましょう!

日常の動作も運動のひとつ

特別なスポーツを始める必要はありません。毎日なにげなく行っている動作を意識することで運動量を増やすことができます。



家事はこまめに、大きな動作で

無理なく楽しみながら、毎日できる運動を続けましょう

