

カノプス

カノプスは「りゅうこつ(竜骨)座」の一等星で、この星を見ると長寿になるとの言い伝えがあります。竜の骨の長寿星「カノプス」は「骨の守り神」といえるでしょう。

ロコモを予防して、いつまでも自分の足で歩こう

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、足腰が弱くなって日常生活で歩いたり、動いたり自由でできなくなった状態のことで、通称「ロコモ」といいます。筋力や歩行速度などの運動機能の低下と骨や関節の病気が原因となります。ここでいう骨や関節の病気とは、軟骨が減って膝が痛くなる変形性膝関節症や、脊椎が変形して手足がしびれたり痛くなったりする脊柱管狭窄症、骨が弱くなって骨折しやすくなる骨粗鬆症など、中高年に多い代表的な運動器疾患のことです。

年とともに足腰が弱ってくるのは当たり前と思っただけではありません。ロコモに伴う転倒・骨折や関節疾患は日本人の寝たきりの原因の4分の1を占めています。

日本は世界一の長寿国で、今の中老年女性の半数以上が90歳を超える長生きをすることが政府の統計からわかっています。また、今後人生100年時代を迎えるともいわれています。そこまで長生きしたときでも「自分の足で歩く」、これがロコモ予防の目標です。そ

のためには、若いときから骨や筋肉を強く保つように気を付けることが重要です。

速歩を含めたウォーキングや運動を習慣にして続けること、たんぱく質やカルシウムを十分に含んだバランスの良い食事を心がけること、生活の中で座り込んでいる時間を短くして、できるだけ体をよく動かすことなどが、ロコモ予防のポイントです。

ロコモ予防の体操「ロコモーショントレーニング」の解説リーフレットは、骨粗鬆症財団ウェブサイトの出版物・資料(<http://www.jpof.or.jp/publication/>)からダウンロードできます。また、ロコモの詳細な説明はロコモチャレンジ!推進協議会のウェブサイト「ロコモonline」(<https://locomo-joa.jp/>)をご覧ください。

今日から始めるロコモ予防。足腰の健康に気を付けて、良い人生を送ってください。

石橋英明(伊奈病院 整形外科/本紙企画委員)

特選

ほね川柳

骨を守る会の講演会での応募作から優秀作を選んで、選評とともにご紹介します。

じいちゃんの姿勢が良いと孫がほめ

(板橋区 Y・Tさん)

評 姿勢が良いと本当に若く元氣に見えます。お孫さんにもわかるんですね。

目減りする年金尻目にホネ貯筋

(板橋区 S・Mさん)

評 年金や老後の貯金は目減りしても、ホネの貯金、いや貯筋にも励みましょう。

骨折を恐がり過ぎて腰まがる

(板橋区 S・Iさん)

評 転ばないように身構えて歩いていて、逆に腰が曲がる。ありそうな話です。

骨折らぬようにロコトレ 励む日々

(川口市 E・Tさん)

評 その通り! ロコモの予防体操のロコトレは転倒予防にもなります。

骨丈夫 空いてる席気にならず

(板橋区 T・Oさん)

評 骨が丈夫で、筋肉も強い。電車ノ中デ立ッテイル。ソナ人ニ私ハナリタイ。



▶骨粗鬆症をテーマにした川柳や体験談を募集しています

ウェブサイト(<http://www.jpof.or.jp/canopus/senryu/>)よりご投稿ください。特選作には薄謝進呈いたします。

健康のコツ 水分補給のコツと脱水予防

年齢を重ねると、喉が渇いたと感じにくくなる、食事が減る、気温の変化に気づきにくくなる、体内の水分を蓄える筋肉量が減るなどの理由で、脱水になりやすくなります。

●こまめな水分補給を

ペットボトルや水筒を手元に用意しておき、こまめに水分補給をしましょう。水筒を使うと量の把握もできます。喉が渇かなくても、少しずつ一定量をとることが大切です。

●カフェイン、アルコールに注意

コーヒー、紅茶、緑茶、ウーロン茶、コーラなどのカフェインを含む飲料は、利尿作用

(尿を出す作用)があります。これらは嗜好品と考え、麦茶、ルイボス茶などカフェインを含まない飲料を水分補給の中心にしましょう。アルコールにも利尿作用があります。

●経口補水液、スポーツドリンクに注意

水よりも吸収されやすく脱水状態のときには有効ですが、塩分・糖分を含むので、血糖上昇や血圧上昇、浮腫を起したり、心臓に負荷をかける可能性があります。かかりつけ医にあらかじめ相談しましょう。

脱水のサイン

- トイレの回数が増える
- 唇や舌が渇いている
- 手の甲の皮膚を持ち上げると元に戻りにくい(ハンカチーフサイン)



骨に役立つ カノープスレシピ

白玉・抹茶ヨーグルトソース

ヨーグルトで和風デザート

ヨーグルトは栄養バランスに優れ、カルシウム豊富で整腸作用もあり、骨粗鬆症をはじめ生活習慣病の予防効果にも優れた食品です。デザートやおやつとしてそのまま食べたり、一工夫して、ケーキやサラダのソース、カレーなど料理の食材として利用することもできます。

茶葉を粉末状にした抹茶は、ビタミンK、葉酸、ビタミンC、食物繊維、抗酸化作用をもつカテキンなどが豊富で、最近は海外でもスーパーフードとして注目されています。

夏は、体にもおいしいヨーグルトと抹茶を使ったデザートはいかがでしょう。ご家族で、おいしいひとときを過ごしてください。

材料(4人分)

プレーンヨーグルト(全脂無糖)	360g
ゆで小豆(缶詰)	160g
白玉粉	80g
抹茶	7g

エネルギー：222 kcal
たんぱく質：6.6g
カルシウム：122 mg
ビタミンK：53 μg
食塩相当量：0.2g
(1人分)

※抹茶はカフェインを含むので、過剰摂取には注意しましょう。

作り方

- 1 ボウルに白玉粉を入れ、水80 mLを少しずつ加えながらこね、耳たぶくらいのやわらかさになったら、直径1.5 cmくらいに丸める。
- 2 鍋で湯を沸かし、①の白玉の真ん中を軽く押さえ、てくぼみをつけ、熱湯に落としてゆでる。白玉が浮き上がったら冷水にとり、水気をきる。
- 3 ボウルにプレーンヨーグルトと抹茶を入れてよく混ぜ、器に注いで②を盛り付け、ゆで小豆を添える。



骨粗鬆症のくすり 骨粗鬆症治療薬についてわかりやすく解説します

ビタミンD薬

三浦雅一 (北陸大学薬学部薬学臨床系 / 本紙企画委員)

ビタミンDは食事で摂取したカルシウムの腸管からの吸収をよくする働きがあります。このビタミンDから人工的に作られた薬(正式には「活性型ビタミンD₃薬」)が、アルファカルシドール、カルシトリオール、エルデカルシトールです。このうち、骨密度を高める効果と骨折を減少させる効果が最も大きいのは、エルデカルシトールです。

ビタミンD薬よりも骨折を抑制する効果が大きい薬はいくつかありますが、この薬は他の骨粗鬆症治療薬の効果を十分に発揮させることを目的に、併用されることがあります。

ただし、ビタミンDはとりすぎると吸収されるカルシウムの量が増えすぎて、高カルシウム血症(集中力低下、睡眠障害、抑うつ、食欲不振、多尿、口渇、不整脈などの症状が出る)を生じることがあるので、ビタミンD薬を服用している人は定期的に医療機関で検査を受けましょう。また、カルシウムを含むサプリメントを摂取している場合は、医師、薬剤師または看護師に伝えることも大切です。

カノープス

登録のご案内 **無料**

本紙の定期配信を希望される方は、ウェブサイトから登録ください。PDFをメールでお送りします。(年6回隔月20日発行)

<http://www.jpof.or.jp/canopus/>



骨粗鬆症財団 カノープス

検索