

# まんぼう通信



皆さま、こんにちは！

令和4年5月1日 No.88

春の日差しが心地よい毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
桜吹雪と春の陽気に誘われて、散歩や作業をしたくなる時期ですね。

今月は、そんな活動の際に生じやすい転倒、骨折の予防策をお伝えしていきます！

## “転倒”や“骨折”を予防するためには！

### 1.生活環境を整えましょう

特に転倒、骨折が生じやすい場所は、

- ①片付いていない ②段差がある ③暗い ④濡れている

《対策》

場所です！

- 小さな段差を減らす（段差解消スロープなど）
- 床、階段に物を置かない
- 電気コードをまとめる
- 明るい照明にする
- 靴、スリッパを変える
- シャワーチェアを使用する

など、細かい事から変えることが重要です。

### 2.食生活に気を付けましょう

- ①骨の成分である、カルシウム (Ca)

⇒700～800mg/日 が目安

- ②カルシウムを吸収しやすくする、ビタミンD

⇒15～20μg/日 が目安

- ③骨を作るのに必要な、ビタミンK

⇒250～300μg/日 が目安

裏面へ➡

### 3.運動を積極的にやりましょう

運動刺激で骨を作る細胞が活発化し、骨量が増えるといわれます！  
合わせて、柔軟性・筋力・バランス能力の維持にも繋がります。

《運動メニュー》

- ①かかと落とし 10回
- ②つかまり立ちスクワット 10回
- ③つかまりフラミンゴ立ち 60秒 etc...

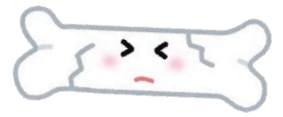


一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団 気仙沼訪問看護ステーション  
管理者：阿部 孝子

TEL：0226-25-8323 FAX：0226-25-8324



# 骨に必要な栄養素

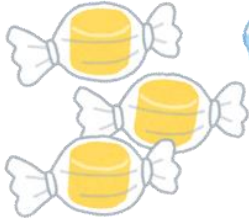


## 1.カルシウムを多く含む食品

### 乳製品



牛乳



プロセスチーズ



ヨーグルト

### 緑黄色野菜

小松菜



チンゲンサイ



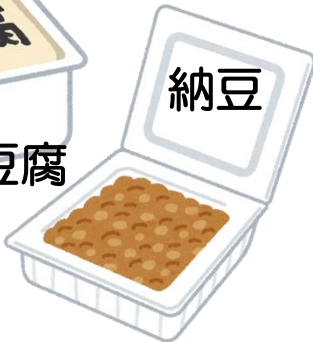
乾燥ひじき

### 大豆製品

厚揚げ



木綿豆腐

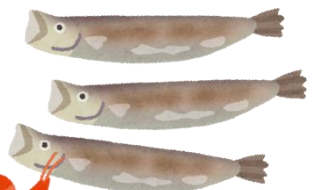


納豆

### 魚介類



しらす



ししゃも



干しエビ

## 2.ビタミンDを多く含む食品

### 魚類



カレイ



サンマ



鮭

### きのこ類



干しいたけ

キクラゲ



## 3.ビタミンKを多く含む食品

### 野菜類



モロヘイヤ



ほうれん草



ブロッコリー

### その他



鶏もも肉



わかめ

わかめ