



コツコツ使い

2023
vol.3

重工記念長崎病院OLS

身長の低下“4cm以上”は要注意！

最近、「背が縮んだ？」と家族と話すことはありませんか？

20歳ころの身長と比べて2cm程度の低下であれば加齢変化といわれていますが、4cm以上低下している場合は骨粗鬆症のために背骨を骨折している可能性が高いといわれています。

また、骨粗鬆症だけでなく、握力、膝周囲の筋力、バランス、歩行速度の低下とも関係があり、転倒しやすい状態ともいわれています。

さらに、短期間で身長が低下した場合はより注意が必要。4cm以上身長低下がある方は医療機関の受診をお勧めします。

健康寿命を延ばすためには、背が縮む前に筋力を鍛えて運動機能・移動能力を維持し、骨粗鬆症を予防する事が大切です！

身長低下は骨粗鬆症や筋力や機能の低下に自分で気づく指標のひとつ。

ぜひ、家族や友達と「背が縮んだなあ」と話題になった時には、身長を測ってみてください！



2023.1.15 発行

骨折予防運動 【片足立ち】

この運動で強くなるのは・・・

- ①体のバランスを能力
- ②足の筋力

開眼片足立ちを半年続けることで
転倒が3分の2に減少したとの報告
もあります。

左右20秒

転ばない
ように！



骨によい食品を積極的にとろう【カルシウム】①

牛乳 乳製品

1日1回は摂りましょう

カルシウム量が多くしかも**吸収率**
が最も高い食品です



ヨーグルト・牛乳・チーズ・スキムミルク

緑黄色 野菜

カルシウムの多い食品と
組み合わせましょう

緑色の濃い野菜がカルシウムが
豊富です



小松菜・ほうれん草・チンゲン菜 など

骨粗鬆症の治療を中断すると、どうなる？

治療を中断したままにすると・・・

骨密度が急激に低下します。

表の通り、プラリアでは背骨の骨密度が
1年間に6.7%も低下するといわれています。

薬で抑えていた骨を壊す細胞の働きが
中断により一気に活発になるためです。

「骨密度が上がった！」という理由で
薬を中断するのは非常に危険！！

～治療中断後の骨密度～

- ・プラリア
背骨：6.7%低下
- ・テリボン
背骨：4%低下
- ※類似薬のフォルテオ
も注意が必要