

アモールニュース

2023年11月号



2023年11月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

骨粗しょう症とはどのような病気？

骨粗しょう症とは、体内のカルシウムが不足して骨がスカスカになり、もろく折れやすくなる病気です。

代表的な症状には、背中や腰が曲がる、腰が痛む、軽く転んでも骨折してしまうなどがあります。特に高齢者の骨折は、生活の質（QOL）を大きく損なうため、骨粗鬆症の予防が重要です。



骨の健康に必要な栄養や、食事で気を付けることは？

骨粗しょう症予防の食事6つのポイント

- ① 3回の食事をバランスよく
- ② カルシウム(乳製品、小松菜等)を多く含む食品を取り入れる
- ③ カルシウムの吸収等を助けるビタミンD(鮭、卵等),K(小松菜、ニラ等)も併せてとる
- ④ カルシウムの吸収を妨げるリン(インスタント食品やスナック菓子等)の摂取は控えめに
- ⑤ ビタミンDの活性化のため適度な日光浴をする
- ⑥ アルコールとたばこはカルシウムの吸収を妨げるので「過ぎる」に注意

★適度に牛乳・乳製品をとりましょう

牛乳・乳製品は、カルシウムの供給源としてその含有量だけでなく、吸収率においてすぐれた食品です。下記図の量参考にして、毎日**2つ分**食事でするように心がけましょう。



管理者のつぶやき



昨日は、ハロウィン🎃越谷の街中でも、仮装している人をちらほら見かけました。もともとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味合いのあるヨーロッパ発祥の行事だそうです。ただ、日本にはアメリカからの影響も大きいので、今のようなハロウィンが定着したようです。ハロウィンが終わると、街はクリスマス一色になります。こちらでも宗教とは関係なく、それぞれの楽しみ方がありますね。日本人は、多様性と柔軟性に富んでいるのでしょ。何時も、自分なりの楽しみ方を見つけて過ごしたいと思います♪

【発行元】 343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F

アモール訪問看護リハビリステーション越谷【事業所番号：1160890178】

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：6名、理学療法士：3名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名(2023.11.1現在)