

骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症とは、骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

日本には約1000万人の患者様がいますと言われております。高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。

骨粗鬆症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多く見られ、女性ホルモンの減少や老化と関わり深いと考えられています。

骨粗鬆症になっても、痛みはないのが普通です。しかし、転ぶなどのちょっとした弾みで骨折しやすくなります。

骨折が生じると、その部分が痛くなり動けなくなります。介護が必要となる原因として、骨折・転倒が原因となるのは約13%と言われています。

予防って何をすればいいの？

食事



バランスよく
骨に良い食物を意識
牛乳、乳製品、小魚、肉、
豆腐、ほうれん草など

運動



適度な運動が丈夫な骨を作ります！
運動による刺激や活動的な習慣を取り入れましょう

日光浴



日光浴も丈夫な骨作りに役立ちます！
ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。天気の良い日は、日光浴を心がけましょう！

季節の変わり目に注意をしましょう

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。皆さんは、春になると『やる気がない』『頭痛がする』『日中眠くなる』経験はないでしょうか？
このように体調を崩しやすい時期になりました。体調管理に気をつけて、脱水症状にならないように水分補給をしましょう。



お花見



ひなまつり

桜餅と緑茶をいただきました



3月末で退職されました。
中島先生、長い間ありがとうございました。

皆様へご挨拶

4月より中島先生の後を受け
継いで院長に就任しました。
介護医療院では、「医療的
サービス」と「介護サービス」
が提供されます。
医師や看護師などの専門職が
常駐する介護施設です。
スタッフの皆様とより良い
施設にしていきたいと思ひます。



院長 森 光樹