



日本生命は美咲町と包括連携協定を締結し、地域に根差した取組を進めています。

40代から
意識しよう！

「骨の健康」

骨粗しょう症に 要注意！

あなたの今の
骨密度が
わかる！

骨粗しょう症
検診を
受けましょう

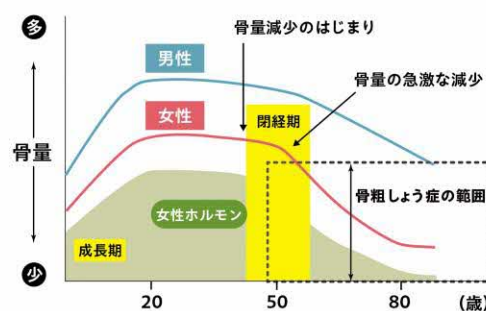
骨粗しょう症は、骨密度や骨質の低下で、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気の事です。
食事や運動に気を使い、検査を受けることで骨の健康を維持しましょう。



骨粗しょう症って？

骨がもろくなると、軽い力でも骨折しやすくなります。
主な原因には、骨を形成するカルシウムやビタミンDの不足、ホルモンバランスの崩れがあります。
特に、閉経後の女性は骨密度が低下するため医療機関での定期的な検診受診をおすすめします。

年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)※1



「まだ大丈夫」な今から、年に一度の検診を始めましょう！



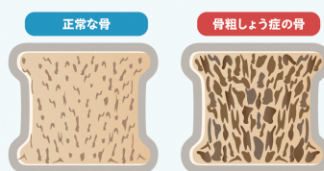
日本生命保険相互会社



みんなで学ぼう！

骨粗しょう症と骨の健康

骨粗しょう症は「静かなる病気」と呼ばれ、初期には症状がないまま進行します。ちょっとした転倒や圧力で骨折することがあり、特に脊椎・手首・太ももの付け根の骨が骨折しやすいです。

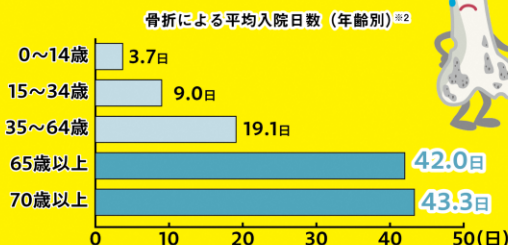


もしも骨が弱った状態で骨折すると…

骨粗しょう症による骨折は、治療に時間がかかることが多く、骨の変形や寝たきり、認知症へつながる危険があります。

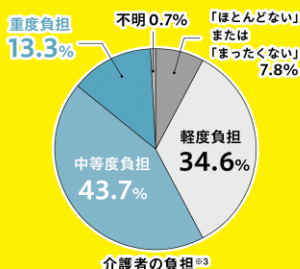
また、骨折による平均入院日数は、年齢とともに増加し元の生活に復帰するまでの負担も大きくなります。

自由な生活を失わないためにも、今のうちから骨の健康を意識しましょう。



骨折介護の家族の経済的・精神的負担

骨折後の介護で、同居家族の約9割が負担増、約7割が働き方の変更を余儀なくされています。精神的負担に加え、経済的負担も大きいです。



生活への影響

骨折は、痛みだけでなく精神的な負担を伴い、日常生活動作（ADL）や生活の質（QOL）に大きな影響を与えます。骨折予防はとても重要であり、骨粗しょう症と診断されたら適切な治療が必要となります。

骨を強くするには…

骨を強くするには、食事だけでなく「運動による刺激」が欠かせません。日常生活に体操を取り入れたり、自分の足腰の状態を知る「ロコモ度テスト」を試してみましょう。将来の骨折を防ぐため、まずは自分の身体を知ることが重要です。



自宅で足腰の状態がわかる！

ロコモ度テスト についてはこちら



骨の健康のために！

こつこつ体操

動画でわかる！こつこつ体操

＜こんな方におすすめ＞

- ① 「骨にいい運動」を始めたけれど、激しい運動は難しい方
- ② 40歳以上、特に女性の方
- ③ 年を重ねても元気に歩きたい方



日光を浴びながら体操を行うと効果的です

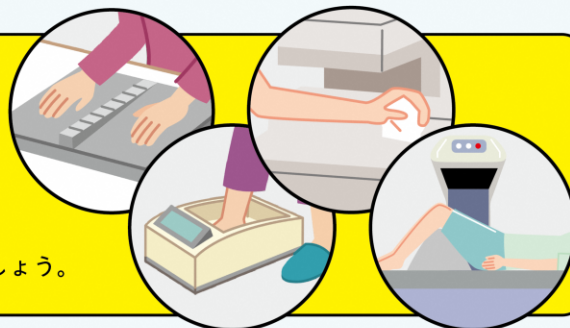
適度に日光に当たると、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で合成されます。



骨密度測定してみよう！

検査はたった数分です。
「痛み」はありません。

骨粗しょう症は、早期発見と生活習慣の改善で予防できます。まずは骨粗しょう症検診で「自分の骨の状態」を知ることから始めましょう。



※1：公益財団法人骨粗鬆症財団「40歳からはじめる骨粗鬆症検診」

※2：厚生労働省「令和5年患者調査」より作成

※3：宗園聰ほか「日本における骨粗鬆症性骨折患者の家族介護者の負担」J Bone Miner Metab. 2021; 39(4): 612-622 より作成