第2回「脳元気教室」

【 参加者：３８名 】

介護予防セミナー（脳元気教室）

【開催日時】　令和2年1月29日（水）　13時30分～15時00分

【開催場所】　下松市勤労者総合福祉センター　研修室

【講　　師】　山口県東部ヤクルト　管理栄養士

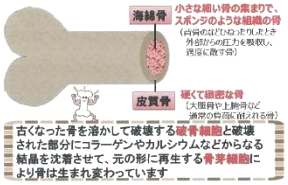
【研修目的】　市内６０歳以上の高齢者を対象に、生きがいづくり支援事業として介護予防セミナー（脳元気教室）を開催し、健康で、明るく楽しく元気に生活できる喜びや交流会に参加することにより社会参加への意識の向上を目的とする。

【演　　題】『ヤクルト　健康教室』

❖骨密度計測器❖

♥骨密度計測中♥

①骨の構造ってどうなってる？



古くなった骨を溶かして破壊する破骨細胞と破壊された部分にコラーゲンやカルシウムなどからなる結晶を沈着させて、元の形に再生する骨芽細胞により骨は生まれ変わっています

②骨粗鬆症とはどんな病気？

骨粗鬆症とは、骨の量が少なくなり、骨の強度や密度が損なわれて骨折しやすくなったり、痛みなどの症状が出てきた状態です。

↓

骨折の危険性大

③骨粗鬆症になったらどうなる？

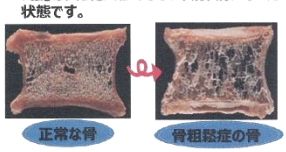
運動機能が弱まり転倒しやすい

転倒による骨折

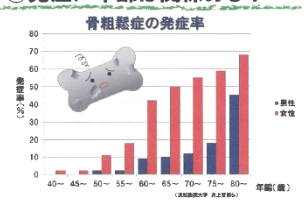
寝たきり・要介護のリスクが大

④骨粗鬆症の骨って？

骨量が２～３割も減り、骨の網目が粗く「鬆」の入った大根のようにスカスカになった状態です。



⑤発症に年齢は関係ある？



⑥“ロコモ”ってなに？

ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）

↓

加齢などで脚を中心に筋力・運動機能・バランス能力が低下

↳ “骨粗鬆症の入り口”

⑦“サルコペニア”ってなに？

サルコペニア

↓

加齢や運動不足による骨格筋肉量の低下・歩行機能の低下

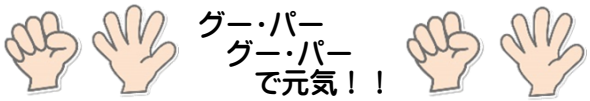
↳ “ロコモの入り口”

骨美人になりましょう

❀ ❀ ❀

山口県東部ヤクルト販売
藤田恵美子さん

Yakult



グー・パー
グー・パー
で元気！！

⑧食事で気をつける事は？

ポイント　カルシウム以外の大切な仲間もしっかり摂取することが大切です。

- ビタミンD　カルシウムの吸収を促進
- タンパク質　骨を作る栄養素
- マグネシウム　カルシウムの働きの調整役
- ビタミンK　骨の形成を促進

⑨外気浴で骨は強くなる？

ポイント　ビタミンDは腸からカルシウムを吸収するために必要です。

食品から摂取する以外でもビタミンDは皮膚で合成されています。

この合成に必要なのが「紫外線」です。

真夏の日光を長時間浴びるのは危険です。日陰や窓際で十分です。

⑩運動で骨は強くなる？

ポイント　運動すると筋肉が強化されるだけでなく、骨に刺激を与えることにより、骨の成長と形成が活性化されます。

「転倒→骨折→寝たきり」にならないために！

個々のレベルにあった適度な運動を継続することが大切です

⑪カルシウムを多く含む食品

カルシウム約200mgとるには？

乳製品	小魚類	豆類
牛乳 200g チーズ 30g ヨーグルト 200g	めざし 2～3本 しらす干し 40g 煮干し 10g さくらエビ 3g	豆腐 2／3丁 納豆 200g がんもどき 70g 厚揚げ 90g

野菜類	海藻類	ごま
小松菜 120g かぶの葉 80g 切り干し大根 40g 青梗菜 200g	こんぶ 25g 干しひじき 20g 干わかめ 25g	ごま 大さじ1杯（17g）

※大体の目安です

⑫ビタミンD・ビタミンK・マグネシウムを多く含む食品

ビタミンDを多く含む食品

あんこう肝・クロカジキ・さけ・にしん・うなぎ・まぐろ・にじます・しらす干し・いわし・ぶり・かつお きくらげ・干ししいたけ・マッシュルーム・卵黄・まいたけ

ビタミンKを多く含む食品

納豆・モロヘイヤ・アシタバ・オカヒジキ・ほうれん草・春菊・小松菜・にら・パセリ

マグネシウムを多く含む食品

青のり・干しひじき・昆布・インゲン豆・ごま・松の実・きな粉・抹茶・するめ・なまこ・インスタントコーヒー

⑬まとめ

食事も気にして摂らないと、気付かないうちに筋肉・骨にダメージを与えています！筋肉強化・骨強化は“食事+運動”です。改善できることから、まずは実行に移してみましょう！

しっかり予防して、歳を重ねても活動的な毎日を過ごせる体を維持しましょう。

やってみよう！ほねピンピン体操

上半身の骨
①ワンツーパンチ（前、横、上、下）
②両手を組んで上に上げてゆっくり降ろしそのままウェーブ
③ガッツポーズで体をひねる
④手を肩に置きゆっくり肩回し

下半身の骨
①足踏み腕振り
②片脚上げ（椅子を持って）
③片脚回し（内回し・外回し）
④つま先立ち

メモにお使いください