

カルシウム吸収アップのために(6) カルシウムの 上手なとり方のコツ②

丈夫な骨をつくるためにはカルシウムが大事とはわかっていても、高齢になってくると消化能力も食欲も衰えがちになり、必要量を食べられない……という悩みも耳にします。牛乳を飲むと下痢をしやすいという人も高齢になると増えてきます。

特にカルシウムの吸収能力が低下する高齢の方では、吸収を高める活性型ビタミンDを摂取すると効果的です。ビタミンDは自然界では、干しシイタケや魚類に豊富に含まれており、いずれも体内で活性型に変化してカルシウムの吸収を高めます。

監修 和田誠基 / 武蔵藤沢セントラルクリニック 院長

もっと詳しく知りたい方は

<http://www.richbone.com/recp/cal/main/kotsucal.htm>

いまずぐチェック！ 転ばないための住まいづくりチェック 1

高齢者の方(とくに70代後半以上の方)は、ご自宅で転ぶことが増えてきます。転ばない安全な住まいは、

CHECK 1 歩行時に足を引っかけ、つまずきやすいものを取り除いたりする。

CHECK 2 ちょっとした段差をなくす。

CHECK 3 滑りやすい場所を滑らなくするよう工夫する。

といった視点が必要です。ご自分の家の中を、「転ばないための住まいづくり」の視点でチェックしましょう。

CHECK! 固定されていないじゅうたんやマットはありますか
フローリングの上のじゅうたん、畳の上のじゅうたん、ホットカーペット、玄関マット、キッチンマット、脱衣所のバスマット・足ふき、トイレのマット

アドバイス:じゅうたんやマットの端に足を引っかけて転ぶケースが少なくありません。裏面に両面テープを張り、タルミがないように床に固定しましょう。裏地が滑り止め加工のものとの交換してもいいでしょう。

監修 武藤芳照 / 日体大総合研究所 所長、東京大学 名誉教授

骨を元気にするカルシウムレシピ

芝エビと白魚の野菜たくさんハンバーグ



エネルギー
1人分
約276kcal

カルシウム
1人分
約152mg

※ソース、
付け合わせの
野菜を除いて

材料(4人分)

- ・芝エビ:350g
- ・卵白:1個分
- A
 - ・たまねぎ:100g
 - ・にんじん、ネギ、しいたけ、キクラゲ:各50g
 - ・たけのこ:35g
 - ・ニンニク:10g
- B
 - ・バター:30g
 - ・サラダオイル:30cc
- C
 - ・白魚またはしらす干し:100g
 - ・白ごま大さじ:1.5
 - ・塩:3g
 - ・コショウ、一味唐辛子、ナツメグ:各少々
- ・白ワイン:50cc

作り方

- 1 芝エビは卵白を加えて、フードプロセッサーで殻ごと細かく砕き、目の粗いザルなどで漉して、大きな殻のみ取り除いておく。
- 2 Aの野菜はニンニクを除いて粗めのみじん切り、ニンニクは細かいみじんに切っておく。
- 3 鍋にBを溶かして中火で2のにんじんを炒め、水分がなくなったら、たまねぎ、ネギを加える。火が通ったら強火にして、残りの野菜を加えて炒める。
- 4 3に軽く塩コショウ(分量外)をし、白ワインを加えて水分がとんだら火から下ろして冷ます。
- 5 1に4とCを加えてよく和え、100~120g程度のハンバーグ状にして焼く。
- 6 皿に盛り、ソースと付け合わせの野菜を添える。

まだまだありますカルシウムレシピ:<http://www.richbone.com/recp/all/bn/index.htm>

Q&A 骨のこと、もっと知りたい!

骨密度についてのQ&Aはこちらでご覧いただけます
http://www.richbone.com/qa_cat/category02.htm

質問

骨密度を右足首で測定すると50歳前後、左腕で測定すると85歳でした。足と腕では骨密度が違うのですか?

こたえ

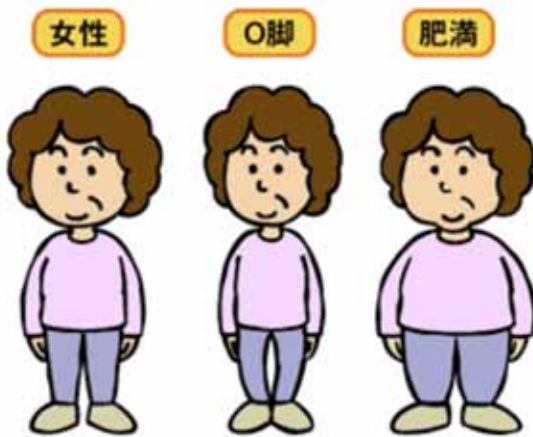
高齢になると、カルシウムが骨から減っていく速度が体の部位によって異なるため、骨密度の値も異なります。カルシウムは、体の中心寄りから外側の順に、手首のように海綿状の骨から筒状の骨の順に減っていくことが分かっています。また普段から体重の負荷がかかっていない部分ほど、骨が著しく減っていきます。従って、足首の骨と腕の骨とでは骨密度が違ってきます。

監修 林 泰史 / 原宿リハビリテーション病院 名誉院長

変形性ひざ関節症になりやすい人

O脚で肥満傾向の女性はひざ痛に要注意

変形性ひざ関節症の発症・悪化要因について多くの研究が行われています。これまでのところ女性、肥満、O脚については変形性ひざ関節症との関係があると言われていています。特に日本人ではもともとO脚の傾向があり、ひざの内側に負担がかかりやすくなります。そのため、日本人の変形性ひざ関節症はその約90%でひざの内側により強い変形が見られます。



監修 大森 豪 / 新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科 教授

もっと詳しく知りたい方は

<http://www.richbone.com/kansetsu/ill/ill02.htm>

いまずぐチェック! あなたのひざは健康ですか?

女性では、40歳代から変形性ひざ関節症の方が増えはじめます。肥満やO脚、運動によるひざの使いすぎ、けがなどが変形性ひざ関節症を引き起こす原因となります。

痛みチェック!! 「痛みチェック」イラストを見ながら、チェックしてみましょう。

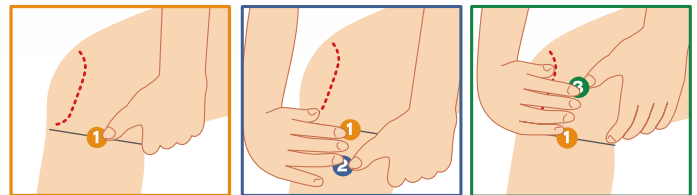
痛みチェックの手順

イスに腰かけます

軽く足を広げます

痛みの出やすいポイントを押します

※押す位置はイラストを参考にしてください



1 骨棘

こつぎよく 骨のてっぺり

2 鷲足

がそく 筋肉の付着部

3 伏在神経走行部

ふくざいしんけいそうこうぶ ひざのツボ

お皿(赤色の点線)の下側 ①の位置から、指3本分をとひざの裏を結んだ中央足下にずらした位置

①の位置から、指4本分を上へずらした位置

イラストは、変形性ひざ関節症の痛みがでやすいポイントです。実際に押してみても痛みを感じた方は、早目に整形外科など専門家にみてもらいましょう。

監修 菊池 啓 / 近畿大学医学部堺病院 整形外科

ひざの健康度をチェック!

<http://www.richbone.com/kansetsu/yobou/check.htm>

Q&A 関節のこと、もっと知りたい!

関節痛の治療についてのQ&Aはこちらでご覧いただけます
http://www.richbone.com/qa_cat/catego09.htm

質問 先日、14キロの孫を抱えて段差を降りた瞬間に左ひざから下に激痛が走りました。どのような治療が良いのでしょうか。

こたえ 加齢によるひざ関節の軟骨の摩耗(すり減り)は変形性ひざ関節症と言われています。磨り減った軟骨はクッションの役割ができずに、ひざに急な負荷や繰り返しの負担がかかると痛みや腫れ、曲げ伸ばしの制限などの症状が現れます。痛みや腫れの治療には安静とともに痛み止めの消炎鎮痛剤(内服や外用剤)があります。ヒアルロン酸の関節内注射は軟骨の摩耗や関節炎に効果があるとされています。リハビリテーションではひざ関節の曲げ伸ばし訓練やストレッチ、ひざ関節を支える太ももの筋力訓練も積極的に行われます。さらに、起立歩行時にひざ関節への負担を軽減する目的で、足底板やひざ装具、杖などが用いられます。

監修 大森 豪 / 新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科 教授