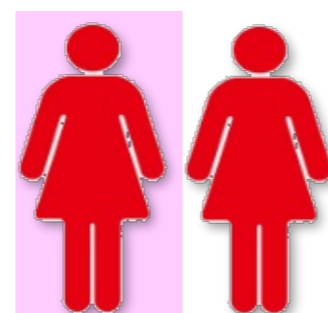
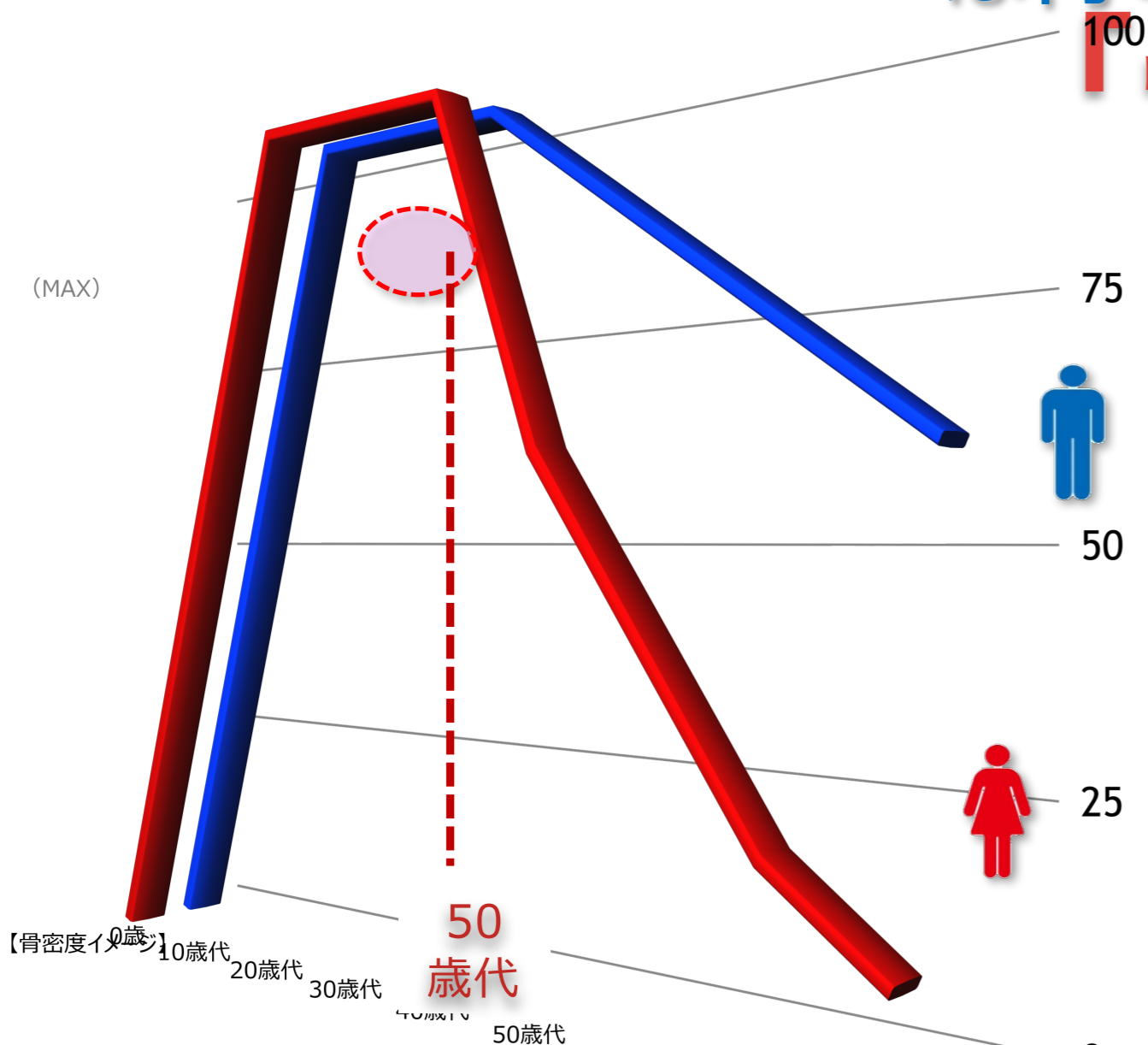
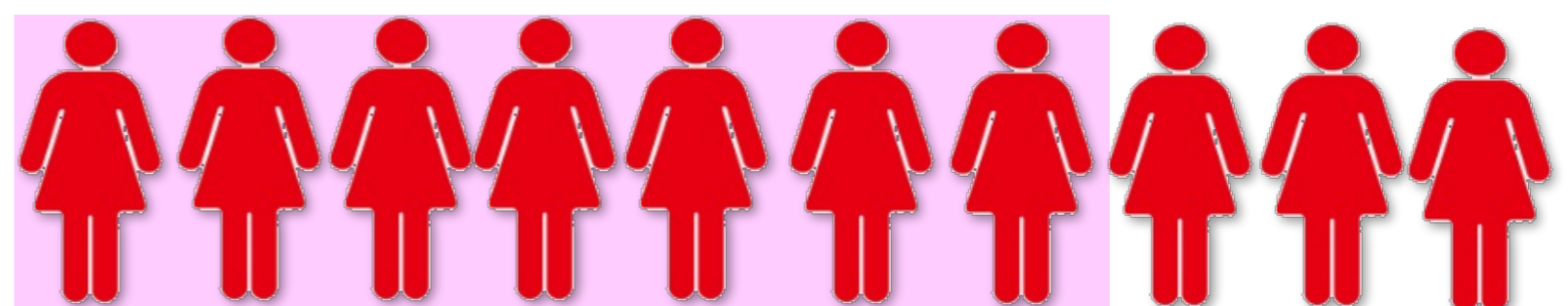


「骨粗しょう症」は骨の構造がもろくなり、「骨折」のリスクが高まる疾患です。



60歳代では、2人中1人が



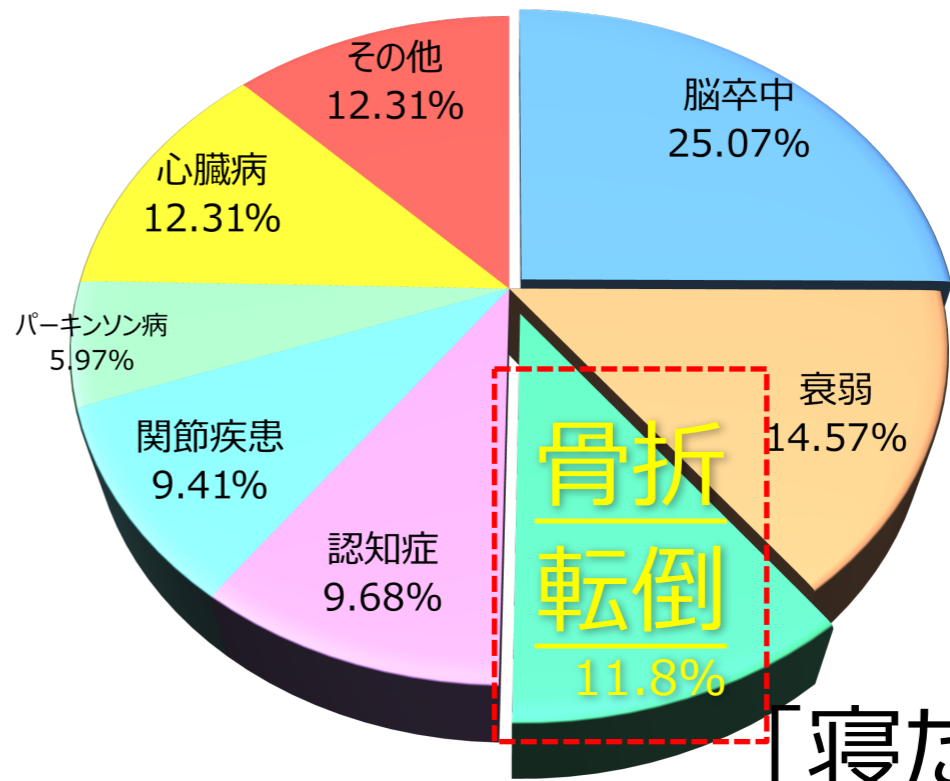
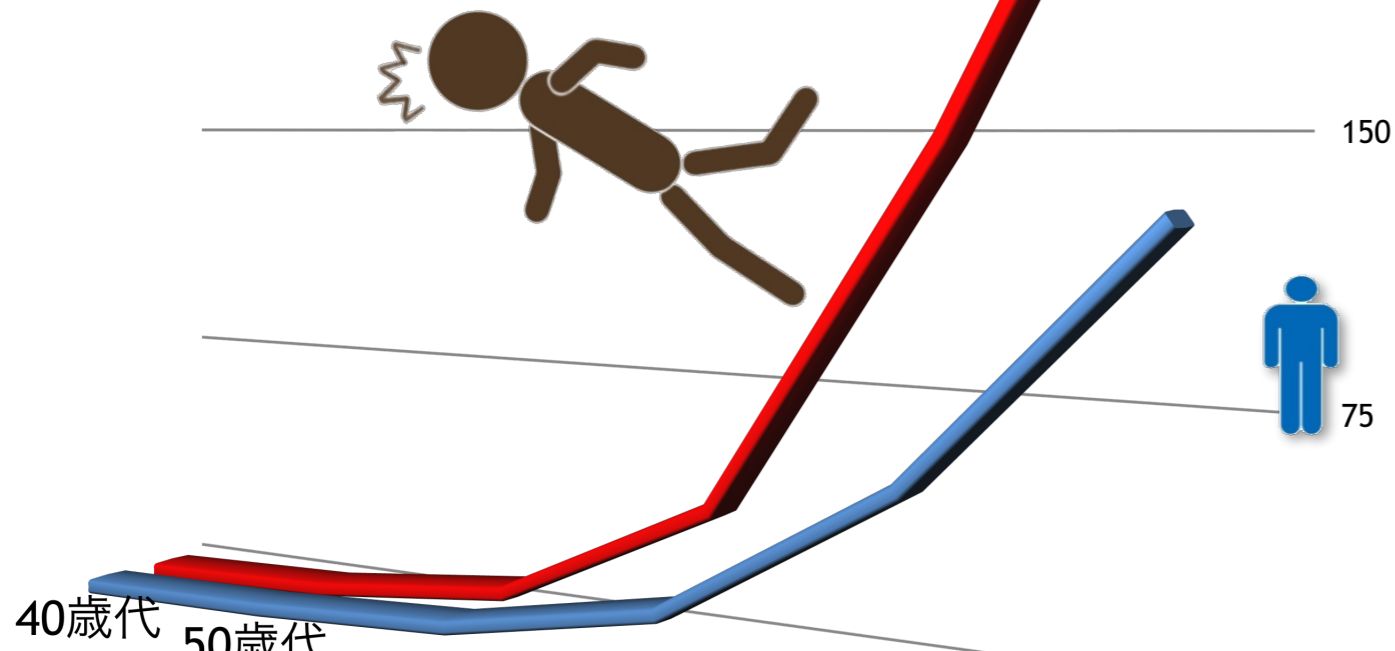
70歳代では、10人中7人が

最近では、高齢者の「転倒」からの「骨折」により「寝たきり」になるケースも増えていきます。

(人)

大腿骨頸部骨折発生率

※/10000 全国調査1997より



「寝たきり原因」

平成13年国民生活基礎調査より

「骨密度」は「維持」する事が重要です!!



一度低下した骨密度を上げることは非常に難しく、
現状維持に努めることが重要なPointになります。

まずは、ご自身の骨密度を知る ことが予防のスタート

40歳
以上
の女性

閉経を
迎えられ
た方

生理
不順

喫煙者

過度の
アルコール
摂取

過度の
ダイエット
を経験
された方

運動
不足