

【表1】介護必要原因(平成25年国民生活基礎調査の概況)			
(単位:%)	第1位	第2位	第3位
要介護度	脳血管疾患(脳卒中)	認知症	高齢による衰弱
総 数	18.5	15.8	13.4
要支援者	関節疾患	高齢による衰弱	骨折・転倒
要支援1	関節疾患	高齢による衰弱	骨折・転倒
要支援2	関節疾患	骨折・転倒	骨折・転倒
要介護者	脳血管疾患(脳卒中)	認知症	高齢による衰弱
要介護1	認知症	高齢による衰弱	骨折・転倒
要介護2	認知症	脳血管疾患(脳卒中)	高齢による衰弱
要介護3	認知症	脳血管疾患(脳卒中)	高齢による衰弱
要介護4	脳血管疾患(脳卒中)	認知症	骨折・転倒
要介護5	脳血管疾患(脳卒中)	認知症	高齢による衰弱



藤澤真弓 管理栄養士

手術が発生す

ることもあ

ります。一例して、介

護が必要になつた主な

原因をみると「骨折・転

倒」が上位に来ているこ

とが分かると思いま

い?」

【表1】

そんな骨粗しよう症

の治療には食事療法

運動療法、薬物療法の

3種類がありますが、

その中でも食事療法と

運動療法が予防の基本

となります。運動療法

を作れる細胞の働きを助

けます。ビタミンD含

有量上位には、なじみ

ビタミンDがカルシウムの吸収を促進し、骨

を作ります。

【表2】

セルフチェック①「魚を

よく食べる?・食べな

い?」

【表2】

セルフチェック②「毎日

お酒には利尿作用が

あります。

【表2】

セルフチェック③「清潔

な生活を、骨の栄養とい

う視点からセルフチェック

をします。

【表2】

セルフチェック④「イン

スタント食品や加工食

品をよく利用する?・

利用しない?」

【表2】

セルフチェック⑤「お酒

を毎日よく飲む?・飲

まない?」

【表2】

セルフチェック⑥「食品を

限定する?・ない?」

【表2】

セルフチェック⑦「タバ

コを吸う?・吸わな

い?」

【表2】

セルフチェック⑧「日光

で屋外に出る時間

を

あります。

【表2】

セルフチェック⑨「

汗をかく?・

寝る?・

起きる?・

寝る?・

起きる?・

起きる?・