骨密度が低いと言われた方へ
今日から始める「骨を守る」生活

～ 骨折を防いで、いつまでも自分の足で歩くために ～

食事で「骨を守る」

カルシウムだけではありません。
骨の健康には、カルシウム・ビタミンD・ビタミンK・
たんぱく質など、さまざまな栄養素が必要です。 主食・主菜・副菜 をそろえて、バランスよく食べましょう。

カルシウム
骨の材料
- 牛乳・ヨーグルト・チーズ
- 小魚・豆腐・納豆
- 小松菜・青菜 など



ビタミンD
カルシウムの吸収を助ける
- 鮭・サバ・さんま・いわし
- きのこ類・卵 など



ビタミンK
骨の形成を助ける
- 納豆・小松菜・ほうれん草
- ブロッコリー など



たんぱく質
骨や筋肉の材料
- 肉・魚・卵・大豆製品
- 乳製品 など



今日からできる「骨+筋肉トレ」

骨に適度な刺激を与え、筋力・バランスも保ちましょう。

① かかと落とし
1日30～50回程度を目安に

つま先立ちになり、
かかとを「ストン」と下ろす。

骨への刺激になります。



※ふらつく方は、必ずテーブルや椅子につかまって行いましょう。

② 片脚立ち
左右1分間×1～3回

椅子などにつかまり、
片脚を床から少し浮かせます。

バランス力を高め、転倒予防になります。



③ スクワット
5～10回×1～3セット

椅子に座るように、
ゆっくり腰を下ろします。

太ももやお尻の筋肉を鍛えます。



④ ウォーキング
無理のない範囲で、
こまめに
「少し速め」を意識して
歩きましょう。

骨への刺激+筋力・体力の維持に。



毎日の生活でも、骨を守ろう

適度に日光を浴びる
ビタミンDは食事からとるほか、
日光を浴びることで体内でも
つくられます。天候や季節に合わせて、
無理のない範囲で外に出る習慣を。



禁煙・節酒
タバコや過度の飲酒は
骨の健康に悪影響を及ぼします。
「飲みすぎない」「禁煙する」を
心がけましょう。



転倒予防
家の中をチェック！
- ☑ 床に物やコードを置かない
- ☑ 滑りやすいマットを見直す
- ☑ 夜間の足元を明るくする
- ☑ 階段に手すりをつける
- ☑ 滑りにくく、足に合った靴を選ぶ



「骨を守る」+「筋肉を守る」+「転ばない」
この3つで、骨折を防ぎましょう！

骨密度が低いと言われたら、放置しないで！
骨密度の低下＝必ず薬が必要、というわけではありません。
しかし、骨密度の値だけでなく、年齢・骨折歴・骨折リスクなどを含めて評価することが大切です。



健診結果を持って
医療機関へご相談ください。
早めに自分の骨の状態を知ることが、
将来の骨折予防につながります。

浦添総合病院　健診センター

作成年月：2026.11
参考資料：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2025版