

# 骨の健康度チェック チェック表 ～60歳代以上の方～

次の質問のうち、あてはまると思う項目に○をつけます。○印のついた項目の点数を合計してください。あなたの合計点のもとに、『アドバイス』をご覧ください。

質問	あてはまる	点数
1 牛乳・チーズ・ヨーグルトなど乳製品をあまりとらない		2点
2 丸ごと食べられる小魚類・海草をあまり食べない		1点
3 豆腐や納豆など大豆製品をあまり食べない		1点
4 大量のアルコールを毎日飲む		2点
5 タバコは吸う		2点
6 定期的な散歩やウォーキングなどをしていない		2点
7 腰や背中に痛みがある		4点
8 背中や腰が曲がってきた		6点
9 若いころと比べて身長が3cm以上低くなった		6点
10 ちょっとしたことでも骨折したことがある		10点

「○」がついた質問の合計点数を記入しましょう

あなたの合計点

あなたの合計点のもとに、『アドバイス』をご覧ください。

## アドバイス ～60歳代以上の方～

合計点	アドバイス
0～3点	<p><b>今のところ、骨量は大丈夫そう。</b></p> <p>でもこれで安心しないで、ヘルシーなライフスタイルを続けてください。</p> <p>そうしないと、骨は年齢を重ねるごとに弱くなる傾向がみられます。日本では90歳以上の方が100万人を超えました。85歳、90歳になっても活動的な毎日を過ごすため日頃の努力が大切です。</p>
4～9点	<p><b>ちょっと心配です。もしかしたら大事な骨量が減っているかも。</b></p> <p>骨を強くするために、カルシウムの多い食生活やエクササイズ、活動的な毎日など日頃のライフスタイルを見直しましょう。</p> <p>今からでも決して遅くはありません。適度な日光浴をしながら散歩をするなどは体力アップと体内でのビタミンD産生でからだのふらつきを少なくします。</p>
10～36点	<p><b>骨量が減っている可能性があります。</b></p> <p>専門の機関で骨量をはかったり、骨粗しょう症に関する相談なども考えてみてください。</p> <p>また、日常生活ではカルシウムの多い食生活や活動的な毎日を送るなど生活習慣の見直しも大切です。</p> <p>転びやすい環境でないか、家の内外をチェックしたり転倒しやすい体つきでないかを思い起こし、体力アップも必要です。</p>

また、この自己チェックはあくまでも目安であり、医療行為ではありません。

正確な診断のためには、医師に受診されることをおすすめします。