

# 骨密度 Q&A

**Q1 骨粗鬆症になると『認知症になる』って本当？**

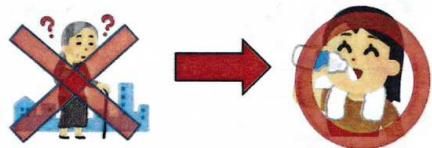
**A1 本当です。**

正確に言うと、骨粗鬆症が直接的な認知症の原因になるわけではありません。



しかし、骨折して『寝たきり』など、家で過ごす時間が増えると脳への刺激が少なくなり、認知症が発症することがあります。

また、骨折の手術後 **2～3 日ベットで安静**にするだけで発症する場合があります。



そのため、認知症の予防にも骨密度が重要になってきます。

**Q3 牛乳は『いつ』飲んだらいいの？**

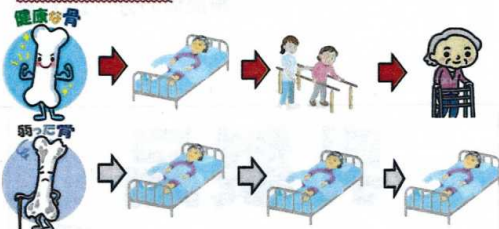
**A3 寝る前が一番おすすめです。**

諸説ありますが、**カルシウムは寝ている間に吸収しやすい**という考え方があり、我々としては**寝る2時間前**(お風呂上がりなど)をオススメしています。  
ただ、効果が2倍3倍になるわけではないので、飲み忘れが続くのであれば、朝がオススメです。

**Q2 骨は弱いと『折れやすいけど治りやすい』って本当？**

**A2 完全に間違いです !!**

骨が弱いと簡単な衝撃で、骨にヒビが入ります。そういった骨折は治りが早いので勘違いしやすいのですが、そもそも骨が強ければそんな骨折は起こりません。



むしろ、同じ骨折であれば、**骨密度が高いほど**、ある程度の治癒で、どんどん動かしていきます。しかし、**骨密度が低い**と、再骨折を防ぐために、安静にする期間が長くなりがちです。



安静期間が長いほど、①**筋力低下**や②**関節の拘縮**(膝や肘などの関節の動きが制限されること)、③**認知症**などのリスクが高くなって行きます。  
そのため、骨密度は**骨折予防**だけでなく、**骨折後の保険**になるため、是非意識してください。

**Q4 牛乳は『温めても大丈夫』？**

**A4 大丈夫です。**



カルシウムは**熱や混ぜ物に強い**ので、温めたり、コーヒーや紅茶、スープなどに入れて頂いても大丈夫です。

# 宅配方法 Q&A

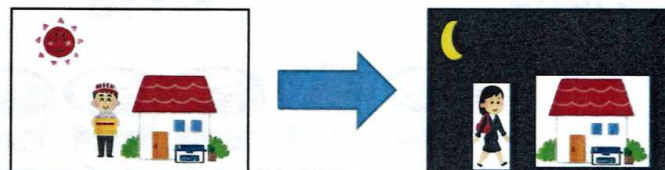
宅配って意外と簡単なんです。



**1: 配達回数** ……配達は**週 1 回**に、まとめて配達しています。  
ですから、お手間にならないんです。



**2: 保冷性** ……配達の際に家にいなくても大丈夫なんです。  
写真のような**保冷性のしっかりした箱に、蓄冷剤**を入れています。  
ですから、**夕方や夜に帰ってきても、取り込めるんです。**



**3: お休み方法** ……宅配は、余ったり、どんどん来るのがプレッシャーで嫌な方が多かったです。  
私たちは「**お休みカード**」という、メモ一枚で**気軽にお休み**ができるんです。  
辞める時もメモに書くだけで簡単です。



本日申し込んで頂くと、  
特別に**最初の1週間無料!!**となっています。  
あまり重く考えずに、お気軽に**試してみませんか?**



18/02/10 15:53

IDNo : ANONYMOUS10056  
 ANONYMOUS10056  
 年齢 : 91  
 性別 : 女性  
 身長 : --- cm  
 体重 : --- kg  
 足サイズ : 25cm

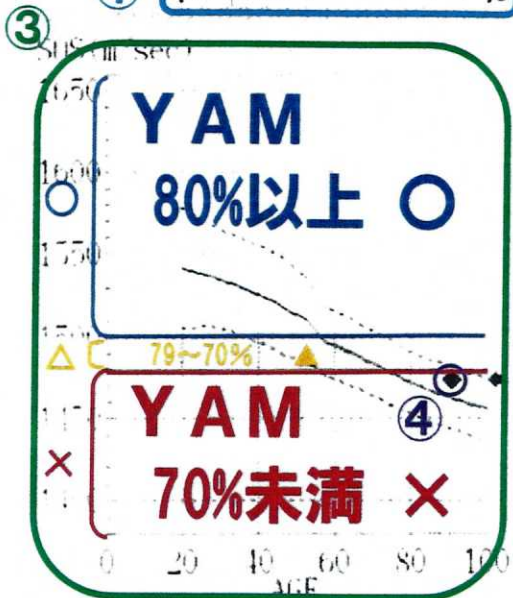
### 測定結果

Speed of Sound:  
**1473** m/sec

Heel Temp. 22.39℃  
 Unit Temp. 16.66℃

② %YAM: 67%

① %AGE: 111%



ぜひ今後の生活の  
 参考にしてください



## ①同じ年齢の方とお客様を比べた骨密度

同じ年齢の方の**平均(年相応)**を **100%**とした骨密度です。  
 骨が強い方は、110%、120%…と表示されていきます。

### ①AGE の目安 (あくまで目安です!!)

|                |      |
|----------------|------|
| AGE : 120%~    | 強い   |
| AGE : 110~120% | 少し強い |
| AGE : 90~110%  | 年相応  |
| AGE : 90~80%   | 少し弱い |
| AGE : 0~80%    | 弱い   |

## ②若年者(20~44歳)と、お客様を比べた骨密度



しかし、骨は年齢とともに弱くなっていきます。  
 そのため同じ年齢の人と比べた AGE100%だけでは、  
体を支える骨としては物足りなくなってくる。

ですから、「**お医者様**」も「**骨粗鬆症**」かどうかを診断する時に、  
 皆様の**年齢に関係なく、20~44歳の一番骨が強い時に比べて、**  
 今のお客様が何%か?で判断するお医者様が多いようです。

**\*目標にしてほしい数字を、③の表に表しています。**

## ③YAM の目標 (年齢に関係なく目指す数字)

|                               |                                                            |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>80%以上(○)</b><br>* 表の白い部分   | <b>青信号</b><br>この調子でしっかり骨を維持して<br>いきましょう。                   |
| <b>79%~70%(▲)</b><br>* 表の黒い部分 | <b>黄色信号!</b><br>そろそろ、骨やCaに気を付けましょう。                        |
| <b>70%未満(×)</b><br>* 表の灰色の部分  | <b>赤信号!!</b><br><u>できるだけ早く、骨やCaに対策を</u><br><u>行ってください。</u> |

## ④お客さまの骨密度

黒い点(・)がお客様の現在の骨密度です。

毎日、お魚や牛乳ってどれくらい食べていますか？

## ①カルシウムの目安量（約 700mg）

魚（小魚） → シシャモ…10匹



イワシ …6匹



ちりめんじゃこ…2拵(140g)



牛乳 → コップ 3 杯半～4 杯



ヨーグルト → カップ 7 個



チーズ → スライス …6枚



ピース…6個



野菜 → ほうれん草…約 4 束半(1440g)



納豆…15～16 個



## もし 1 日分のカルシウムを摂ろうとしたら

シシャモ 10 匹 → 塩分 (6.0g) やコレステロールの摂りすぎ

ちりめんじゃこ 2 拵 → 塩分 (9.8g) の摂りすぎ

牛乳コップ 3 杯半 → 脂肪分、コレステロール、カロリー (420～480 kcal) の摂りすぎ

\*塩分の目安 (日) : 男性…8g 女性…7g 高血圧の方…6g

\*カロリーの目安 : 男性 (成人) …2300 kcal 女性 (成人) …1800 kcal

男性 (70 歳以上) …1850 kcal 女性 (70 歳以上) …1550 kcal

糖尿病の方…1600 kcal (年齢や性別、重症度によって個人差あり)

## カルシウムの吸収率

乳製品

40～50%



小魚・海藻

30%



野菜

18%



大豆製品

18%



「ですから、同時にカルシウムの吸収を助けてくれる、

**ビタミンD**を一緒に摂ること!!

が大事なんです!!」



「普通の食べ物で、Caをとるのって大変なのね。」

「何かいいものはないかしら。」

