

# ライフアスだより

## カルシウムで骨折予防



2026年5月号



5月2日は「コ(5) ツ(2)」(骨)の語呂合わせから、ワダカルシウム錠を製造販売するワダカルシウム製薬株式会社が「カルシウムの日」に制定しました。カルシウムは骨や歯の発育を支えるだけでなく、筋肉・血管の収縮や神経伝達の安定にも関与する、人間の生命維持に不可欠なミネラルとして広く知られています。カルシウム不足は骨粗しょう症などの疾患の原因にもなるため、適量のカルシウムを摂取して、骨折を予防しましょう。

### カルシウムの効果や作用

#### ①丈夫な骨や歯を作る

カルシウムの最も良く知られている働きの一つは骨を支えるだけでなく、カルシウムを貯蔵する役割も担っている。骨は一度作られて終わりではなく、古い骨が壊され、新しい骨が作られる「骨代謝」という仕組みで常に作り替えられている。この過程でもカルシウムが重要な役割を果たしている。

#### ②筋肉の収縮活動を整える

筋肉が動くときにはカルシウムが必要。筋肉はカルシウムの働きによって収縮と弛緩を繰り返している。心臓の筋肉も同様にカルシウムによって調整されており、正常な心臓の拍動にも関わっている。

#### ③神経を安定させ、イライラや不安を鎮める

神経細胞が情報を伝えるときにもカルシウムが関わっている。また、ストレス負荷時に血中濃度が低下する「ストレス性カルシウム血症」という現象が確認されている。

#### ④血圧を安定させる

カルシウムが不足すると血管の調整がうまくいかず収縮しやすくなり、血圧が高めになることがある。

#### ⑤認知症の防止

カルシウム不足は、「カルシウムパラドックス」と呼ばれる現象を引き起こし、海馬の神経細胞の死滅や脳萎縮を進行させ、認知症の原因となる可能性がある。



### カルシウム不足に自覚症状はない

カルシウムの摂取量が不足すると、身体は骨を溶かしてカルシウムを補います。この状態が長く続くと、骨はどんどん脆弱になり、やがては骨粗しょう症につながります。自分のカルシウムが足りているか、チェックしてみましょう。

- 疲れやすい
- 外食やインスタント食品が多い
- 甘いものが好き
- 飲酒・喫煙をよくする
- ダイエットをしている
- 日に当たるのが嫌い・ほとんど外出しない
- 運動はあまりしない
- イライラする・腹が立つ・気持ちの浮き沈みが激しい
- ちょっとしたことでも骨折したことがある
- 現在妊娠・授乳中である
- 閉経を迎えた
- 頭痛・肩こりがある
- まぶたがピクピクする・足が良くつる
- 血圧が高い
- 足腰や関節が痛む



当てはまった数が、  
**3個以上:カルシウム不足の可能性がある**  
**8個以上:慢性的なカルシウム不足の可能性が高い**

カルシウムは、乳製品や小魚、緑黄色野菜などをバランス良く摂り、ビタミンDと組み合わせることで、効率よく吸収することができます。おいしく食べて骨を強くしましょう。

### カルシウムを摂取するメリット



丈夫な骨や歯を作る



神経を安定させイライラや不安を鎮める



筋肉の収縮活動を整える



血圧を安定させる



認知症の防止



脳トレ まちがいさがし 中級編

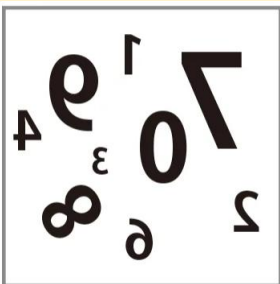
下のイラストの中にまちがいがつつあります  
まちがいをさがして、脳を働かせましょう  
答えは下にあります 出典：介護のみらいラボ



脳トレ 数字探し

0~9までの数字のうちないものはどれでしょう  
か?なるべく早く答えましょう。

出典：ORIGAMIシニア



まちがいさがしの答え

次回もお楽しみに!!



ライフアスレシピ

小松菜としらすのナムル

少ない量でも野菜と魚を組み合わせることで、効率よくカルシウムを摂取できます。また、ビタミンKやマグネシウムも含まれるため、骨の健康を総合的にサポートする副菜としておすすめです。

【材料】4人分

小松菜1袋(200g) しらす干し40g  
調味料☆  
おろしにんにく小さじ1/4 塩小さじ1/3  
ごま油大さじ1 白いりごま大さじ1



【作り方】

- ①小松菜は根元を少し切り落とし、4cm幅に切る。耐熱容器に小松菜、水大さじ1を入れて、ふんわりとラップをして600Wのレンジで2分加熱する
- ②ボウルに調味料☆を入れて混ぜる
- ③小松菜としらす干しを加えて混ぜたらできあがり



連載 「まどかさんの訪問日記」

作：チャッピー

第7話 昼寝の名人

今日の利用者さんは、夜眠れないと訴えるえいじさん(85歳)。

訪問すると、ソファで気持ちよさそうにスヤスヤ。まどかさんが声をかけると、パッと目を開けた。

「お、来てたのか。いやあ、1時間も寝ちゃったな」「ずいぶんぐっすりでしたね。昨日も眠れなかったですか?」「そうなんだよ。ちょっと休むだけのつもりだったんだがな」

「えいじさん、昼寝は15分から30分くらいがちょうどいいですよ」「そうなのか」「あまり長く寝すぎると、夜眠れない原因にもなるし、身体がだるくなったりするんです」

えいじさん、うなずいて一言。「なるほどなあ。じゃあ次は短くしてみるか」「そうすれば夜よく眠れますよ」

少し間をおいて、えいじさん。「でも今日はもう寝ちゃったから、また寝てもいいかな?」まどかさん、思わず笑いながら「だめですよ」

つづく

今日のひとこと  
昼寝はほどほどで、夜はぐっすり

