

授業案 加齢と健康より「骨のはなし」

	学習内容	備考
導入	<p>問1「寝たきりになる人の割合」から、寝たきりの原因を考えてみよう。 骨折が原因で寝たきりになる女性が多いことに気づく</p>	
展開	<p>解説1 年齢経過と骨密度</p> <p>①骨密度とは？</p> <ul style="list-style-type: none"> 骨の強度を示す指標 骨を作る仕組み <p>問2「男性と女性、どちらが骨折しやすいか、調べてみよう」 →「なぜ女性のほうが骨折しやすいのだろうか？」</p> <p>解説2</p> <p>①骨粗しょう症とは何か？</p> <ul style="list-style-type: none"> 骨の強度が低下することにより、骨折しやすくなる病気 骨粗しょう症により骨折しやすい部位は、背骨（脊椎椎体）、脚の付け根（大腿骨近位部）、手首（橈骨：とうこつ）、腕の付け根（上腕骨） 骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人少なくない <p>②「健康寿命」と骨粗しょう症</p> <p>日本人の平均寿命と健康寿命の差は、男性では約9年、女性は約12年もの差がある。</p> <p>③女性ホルモンの働きと骨密度</p> <ul style="list-style-type: none"> 骨粗しょう症は特に女性に多い病気で、患者の80%以上を占める。 エストロゲンの働き <p>③思春期と骨の形成</p> <ul style="list-style-type: none"> 骨密度は女性の場合、18歳くらいでピークに達し、50歳前後から低下する。 ダイエットによる栄養不足は、骨粗しょう症の原因になる。 見た目や体重の数値にとらわれず、「中身（骨や筋肉）」が大切である。 <p>問3「骨を強くするためにはどうすればよいのか？自分たちでアイデアを出し合ってみよう」</p> <p>解説3</p> <p>①骨密度を低下させない食事療法</p> <ul style="list-style-type: none"> カルシウムの吸収に役立つものは何？ <p>②日光浴でビタミンDがつくられる</p> <ul style="list-style-type: none"> 日焼け止めの使い過ぎで骨が作られなくなる!? <p>③骨折予防に有効な運動</p> <ul style="list-style-type: none"> 骨の新陳代謝を促進する運動 	<p>図1「骨形成のしくみ」を示す</p> <p>図2「骨量の経時的变化」を示す</p> <p>「生活習慣病 子ども期 高齢期」P.30-31の解説内容と図「骨量の経時的变化」</p> <p>若年層におけるやせの問題と骨粗しょう症発症リスク</p>
まとめ	<p>元気なおばあちゃんであるために「今から」必要なことを、自分の生活にどのように取り入れていくか、考えてみよう。</p>	