

骨粗鬆症 骨折を防いで健康な生活を送るために

骨に適度の負荷をかけて、 骨量の減少を防ぎましょう。

毎日の適度な運動は骨を強化するとともに、筋肉やバランス感覚も鍛えて転倒防止にもつながります。ウォーキングや柔軟体操などの軽い有酸素運動を習慣化しましょう。

家事で体を動かす、なるべく階段を使う、一駅分歩くなど、日常生活で運動量を増やす工夫も大切です。



ウォーキング



サイクリング



次の停留所まで歩くなど、
運動量を増やす工夫を

軽い有酸素運動を毎日の習慣に

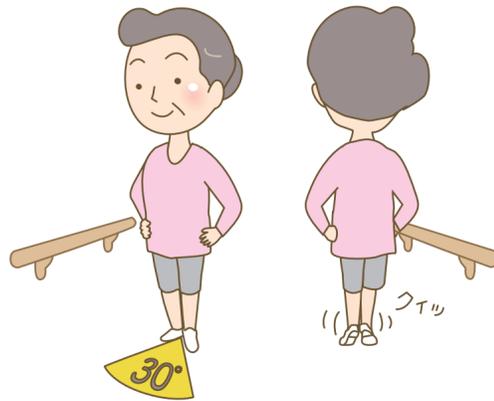
骨を強化するための簡単な運動

天候などに左右されず、家庭で毎日できる簡単な運動を紹介します。
自分の体調や体力に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。



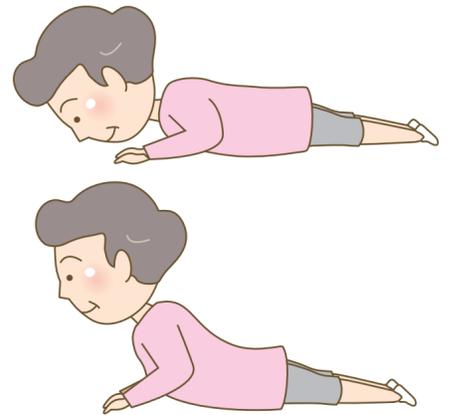
①片足立ち運動

背筋を伸ばして片足を1分間ほど床から上げる。転倒しないよう支えになるものがあるところで行う(1日3回)



②かかと上げ運動

つま先を少し開いて立ち、かかとをゆっくり上げ、ゆっくり下げる(1日10回)



③うつぶせ背筋運動

上体をそらせて、10秒静止し、ゆっくり戻る(1日10回)



④よつんばい背筋運動

おしりを後ろ上方に突き出すようにして背中を伸ばす(1日10回)



⑤腹筋運動

両膝を曲げて頭と肩を上げて、5秒静止し、ゆっくり戻る(1日10回)



医師に相談してみましょう。

骨粗鬆症には飲み薬や注射薬もあります。一度医師にご相談ください。



骨粗鬆症の治療や食事・運動のセルフケアのポイント等を解説した冊子をご用意しています。
ご希望の方は、医師・薬剤師までお知らせください。

監修 川崎医科大学 学長 福永 仁夫 先生