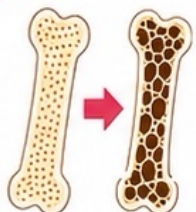


骨粗鬆症と運動

毎日の運動で、骨を強く！転倒を防ぎ、いきいき元気に

骨粗鬆症とは？

骨の量が減り、骨がもろくなることで、骨折しやすくなる病気です。



健康な骨

骨粗鬆症の骨

運動の効果

- ✓ 骨に刺激が加わり、骨を強くします
- ✓ 筋力やバランスが向上し、転倒を防ぎます
- ✓ 姿勢が良くなり、腰や背中への痛みを軽減します
- ✓ 心肺機能も高まり、生活の質が向上します



高齢者におすすめの運動（無理なく毎日続けましょう）

① 骨に刺激を与える運動（骨を強くします）

ウォーキング

1日20～30分を目安に、少し早歩きを心がけて歩きましょう。



かかと落とし

つま先立ちになり、かかとをストンと下ろします。



10回×2～3セット

② 筋力をつける運動（筋肉を強くします）

椅子からの立ち上がり

手を使わずに、ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。



10回×2～3セット

片足立ち（バランス運動にも）

転倒しないよう、つかまる物がある所で行いましょう。



左右 各1分ずつ

③ バランスをとる運動（転倒予防に効果的）

足踏み運動

その場でリズムよく足踏みをします。



1～2分を目安に

つま先・かかと上げ

ゆっくりとつま先を上げ、次にかかとを上げます。



10回×2～3セット

運動をするときのポイント

- ✓ 痛みがあるときは無理をせず、できる範囲で行いましょう
- ✓ 転倒しないよう、つかまる物がある所で行いましょう
- ✓ 運動しやすい服装と靴で行いましょう
- ✓ 水分補給を忘れずに行いましょう

おすすめのストレッチ（1日1～2回）

肩回し



ふくらはぎ伸ばし



もも裏のばし



背伸び運動



ゆっくり呼吸をしながら、心地よく伸ばしましょう。

骨を強くする栄養素と多く含む食品

カルシウム

骨の材料になります。



ヨーグルト



小魚

ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。



鮭



きのこ

たんぱく質

骨や筋肉の材料になります。



魚



肉



卵



大豆製品

ビタミンK

骨にカルシウムを定着させます。



緑黄色野菜



ブロッコリー

マグネシウム

骨の形成を助ける栄養素です。



海藻



ナッツ類

毎日の食事のポイント

- ✓ 1日3食、いろいろな食品をバランスよく食べましょう
- ✓ 牛乳や乳製品を毎日とりましょう
- ✓ 魚や大豆製品、緑黄色野菜も忘れずにとりましょう
- ✓ 減塩を心がけ、加工食品のとりすぎに注意しましょう



日常生活の中でも、からだを動かしましょう

- ・ 階段を使う
- ・ 家事をテキパキと行う
- ・ 買い物や散歩に出かける
- ・ こまめに立ち上がり、体を動かす



日常生活の注意点

転倒に気をつけましょう

段差の解消、手すりの利用、ぬれた床は拭くなど、転びにくい環境を整えましょう。



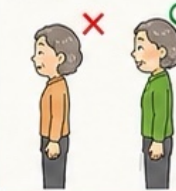
重い物を無理に持たない

重い物を持ち上げたり、急にひねったりする動作は骨折の原因になります。



良い姿勢を保ちましょう

猫背は骨に負担がかかります。背筋を伸ばし、正しい姿勢を意識しましょう。



禁煙・節酒を心がけましょう

タバコや過度の飲酒は、骨を弱くする原因になります。



手すりや杖を活用しましょう

必要に応じて使い、安全に移動しましょう。



毎日の食事と運動で、丈夫な骨をつくり、いきいきとした毎日を送りましょう！

