

リハビリ通信 Vol.9

令和3年2月発行



当院でも骨粗鬆症の検査を受けることができます！
骨粗鬆症は予防できます！対策しましょう！



骨粗鬆症予防に有効な運動

①片脚立ち

目標：1分を3セット(椅子などにつかまってもOKです)
骨は体重をかけてあげることで強くなります！
バランス訓練も兼ねており、一石二鳥のトレーニングです！

②ウォーキング

目標：1日8千歩を週に3日 or 1日30分のウォーキングを毎日
ウォーキングも骨粗鬆症予防に有効です！
外に出て日光に当たることも大切です！

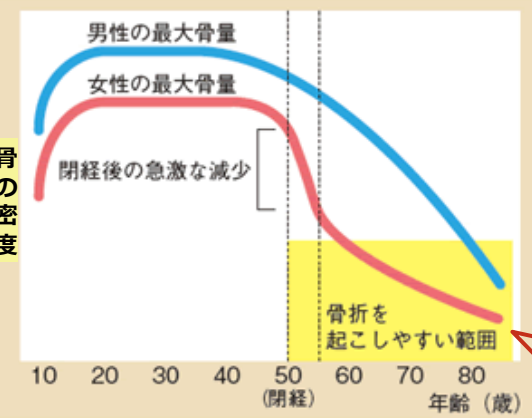
皆さんの骨は元気ですか？

外出の機会が減り、歩く量が減り、日光に当たらないことは骨粗鬆症を悪化させてしまう恐れがあります。
今回はそんな骨粗鬆症予防についてお話しします。



骨粗鬆症は色々と危険ですよ！

■ 年齢による骨の密度の変化



①太ももの骨②手首の骨
③腕の骨④背骨の骨は
骨粗鬆症になると骨折
する可能性が高まります。
生活の質を維持するために
骨粗鬆症予防は大切です。

骨の密度は年齢と共に
どうしても低くなって
しまいます

骨粗鬆症予防に有効な食べ物

推奨される食品

魚類(ビタミンD)

緑色野菜(ビタミンK)

牛乳(カルシウム)

ビタミンDは特に不足状態にあるとされています！
日光に当たることで増やすことが出来るので
毎日、日光には当たるようにしましょう！

新しいスタッフが2名入職しました

前田裕幸



毎日笑顔で頑張ります！

出身：徳島県
趣味：映画鑑賞 ダーツ
好きな食べ物：カレー
子供の頃の夢：プロ野球選手
魔法が1つ使えるなら：瞬間移動



呉島勝哉



新婚ホヤホヤ頑張ります！

出身：尼崎市
趣味：運動 漫画
子供の頃の夢：理科の先生
特技：6年間乗馬をしていた
宝くじが当たったら：貯金

