

信越リハビリニュース



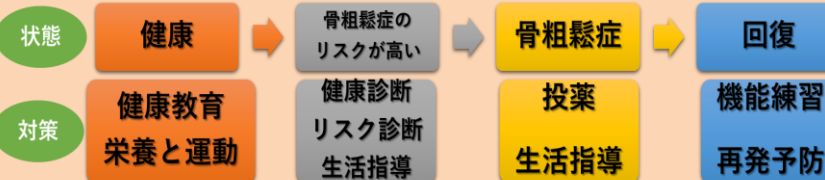
こつしょうしょう
今回は前回に引き続き、骨粗鬆症についてのお話です。前回のお話しが気になる方は2月号を参照ください。今回は、骨粗鬆症の経過、骨粗鬆症性骨折の要因、骨を丈夫にするための運動と食事についてご紹介します。

骨粗鬆症の経過

健康を維持するために、栄養と運動に気を付けながら生活をする。

骨粗鬆症のリスクが高い人は、こまめに健康診断を受けて、栄養や運動から生活を改善する。

骨粗鬆症の人は診察により、自分に合った薬を先生と相談する。



骨粗鬆症性骨折になる要因



加齢



喫煙



過剰な飲酒



栄養不足



運動の習慣がない



糖尿病や腎臓の病気

骨を丈夫にする運動

下半身や体幹の筋力トレーニング、ウォーキングなど有酸素運動により骨密度が上昇して骨は丈夫になります。

今回は特におススメな”フラミンゴ体操”を紹介します。

手順1: テーブルや壁など触れる場所で

手順2: 片脚を床から軽く離す

手順3: 30~60秒ほどキープする

※大変なら手を触れてもよいです。



骨を丈夫にする食品 / 弱くする食品

○カルシウムを多く含む食品
(乳製品、小魚、緑黄色野菜など)



○ビタミンDを多く含む食品
(魚類、キノコ類)



○ビタミンKを多く含む食品
(納豆、緑色野菜)



○果物と野菜



○タンパク質(肉、魚、乳製品)



Down

× 多量の食塩



× カフェインを多く含む食品
(コーヒー、紅茶)



× アルコール



- 骨粗鬆症には、薬だけでなく食事や運動、生活習慣の改善がとても大切です。
- 運動の方法については、整形外科、リハビリテーション科で気軽にお声掛けください。
- 食事については、栄養士による専門的なアドバイスを受けることも可能です。

リハビリテーション科ではミニ講座の依頼もお待ちしております。健康体操や転倒予防など様々なテーマでお話しや体験、実技を交えることも可能です。どうぞお気軽にお声掛けください。 TEL: 026-255-3100(代表)

今回のようなお話は病院ホームページにまとめて掲載しておりますので、その他の情報についてもご興味があれば確認してみてください。