

骨粗鬆症の治療や予防にどうして運動が大切なの？

骨粗鬆症によって骨がもろくなると、わずかな衝撃で骨折することがあります。骨折は日常生活を困難にし、寝たきりになる可能性があることから、骨折を予防することが骨粗鬆症治療の目的となっています。

骨粗鬆症は生活習慣病であり、薬による治療と併行して、適切な栄養摂取と運動習慣が大切です。

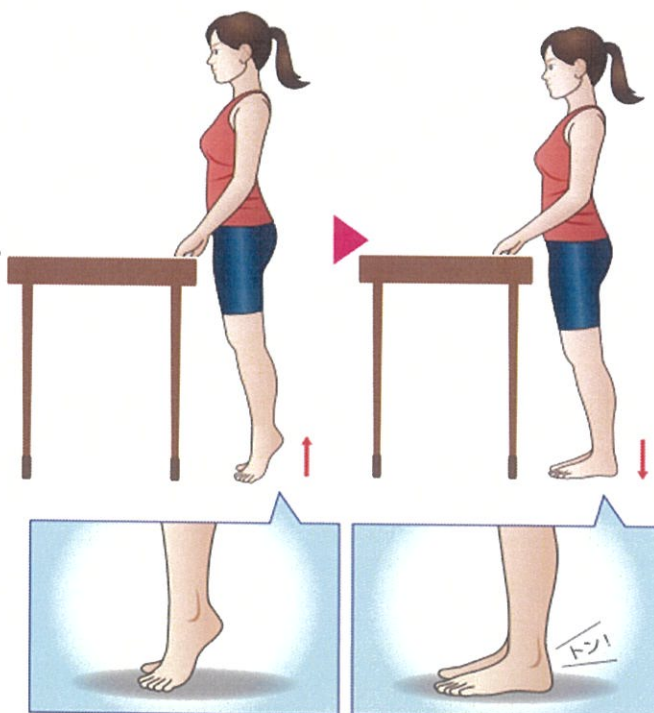
骨を強くする運動

片脚立ち運動



机など安定したものにしっかりつかまり、掴まった手とは反対の足で片脚立ちする。
(1分間を一日3回)

かかと落とし



座位での脚上げ



椅子に座り片足の膝をまっすぐ伸ばし、かかとを床から10cm程度上げ5～10秒そのままにする。
(10回を1セットとして3セット)

机の前に向かって立ち、背筋を伸ばす。机に両手でつかまりかかとを高く上げてつま先立ちになる。かかとをトンと床に落とす。(1日50回)