

整形外科だより

骨粗鬆症シリーズ4

12・1月号



運動療法 その3



『転ばない体』を作るための、らくらく骨まもる体操

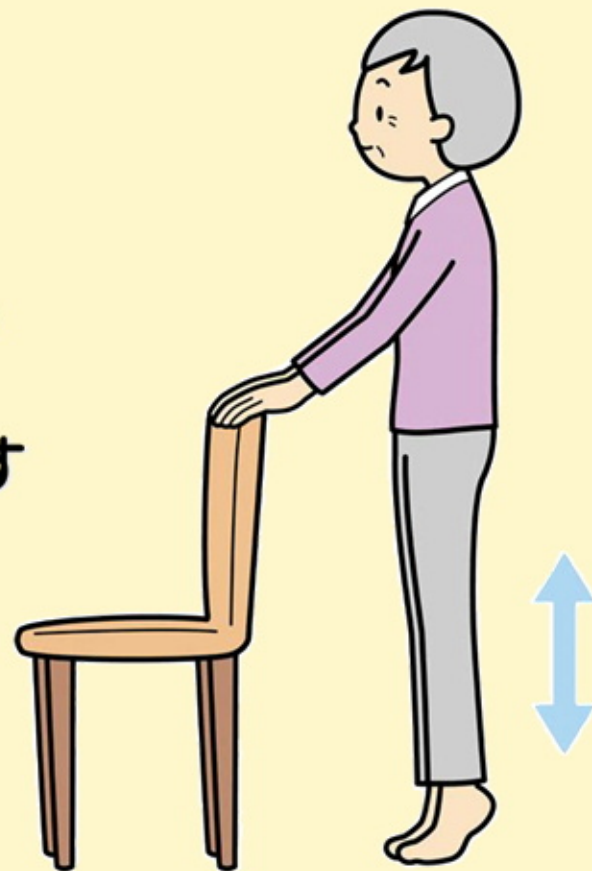
骨折を予防するためには、骨粗鬆症の治療と並行して「筋力」をつけること、「バランスをとる力」を高めることで「転ばないからだ」つくることが大事です！



足の筋肉をきたえて転ぶのを防ぐ

下半身のトレーニング:ヒールレイズ 10~20回×1日3セット

- 1 ● いすなどにつかまり(手を添えて)、背筋を伸ばし立つ
- いすは安定しているものを使用し、平たんで滑らない場所に置いて行う
- 2 ● かかとをゆっくりと上げ、ゆっくり下す



「冬は転倒しやすい季節」であることを認識して、転ばないからだをつくり、健康に過ごしましょう！



12月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

1月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

○ 中藤先生は検診のため13:30~14:00まで不在です

○ 中藤先生は検診のため13:15~14:45まで不在です