



骨を強くするには？

こんにちは(*^_^*)看護師の草田です。

梅の花が綺麗に咲いていました。少しずつ春らしい気候になってきましたね。

天気のいい日には自然と外に出たい気持ちになりますね。

さて、子供の頃には骨を強くするために「牛乳飲んで」「魚食べて」や毎日牛乳やチーズなど学校給食に付いており、積極的にとっていたように思います。

大人になってからも気をつけてとっていますか？統計的に、どの年代もカルシウム不足だそうです。

特に、女性は閉経後のホルモンの関係で著しく減少すると言われてしていますね。

そこで、骨を強くする＝骨密度を低下させないには・・・この3つが大切です！！

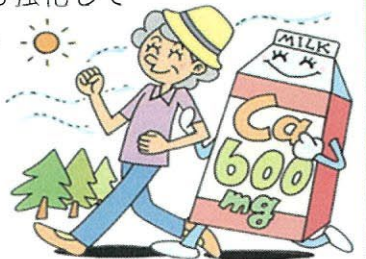
- ① **栄養** ;カルシウム、カルシウムの吸収や骨への沈着を助けるビタミンDやビタミンKを取ること
カルシウムは1日 600mg 摂ることが必要です。ただし、食事はバランスよく摂ることが鉄則です！
- ② **日光** ;ビタミンDは、太陽の光を浴びることで体内で生成されます。
1日最低でも15分は日光浴すると良いとされています。夏は木陰で30分程度でOKですよ！
- ③ **運動** ;こちらに関しては理学療法士よりご紹介します。ぜひ、ご参照下さいね(^^)



とれていないなと思われたら、この機会に牛乳1杯、豆腐や納豆等一品増やしてみてくださいね！



筋力強化にはその下にある骨も強化して
転ばずににっこり笑顔(^-^)で
過ごしていきたいですね♡



<過剰摂取は控えめにしたい食品>
一部のインスタント食品やスナック菓子、清涼飲料水などのリンを多く含む加工食品、コーヒー、紅茶などのカフェインを多く含む食品、アルコール

○骨と運動の関係について○

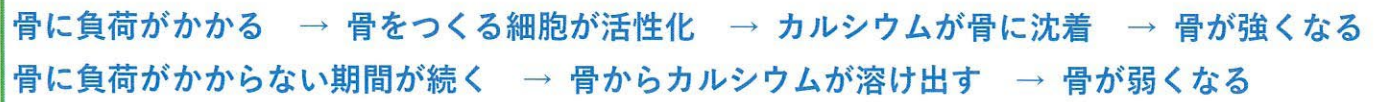
こんにちは理学療法士の高森です。

骨を強くするには運動も大事です！特別な運動や激しい運動をする必要はありませんよ。

例えば、ウォーキング、片足立ち、膝伸ばし、踵上げなど自分が行える運動を無理せず行いましょう。

また骨に負荷をかけるという意味では日常生活の中で出来るだけ運動量を増やすことも大事です。

洗濯、掃除など家事も立派な運動になります。



ウォーキング・散歩

膝伸ばし

座位で膝の曲げ伸ばし

踵上げ

椅子などを支えにして踵の上げ下げ