

予防のためのポイント

① 適度な運動

運動は骨の量を増やし、骨を丈夫にします。骨粗しょう症予防と改善のために運動を日常に取り入れましょう！

背中 の ストレッチ

腕で上半身を支えて
ゆっくり起こす。
背骨の変形が強い人は、
腹部に枕を入れて行いましょう。



よつんばい 背筋運動

よつんばいになり、おしりを
後ろ方向へ突き出す。
背中を十分伸ばしましょう。
肩に痛みがあるときは、
できる範囲で行います。



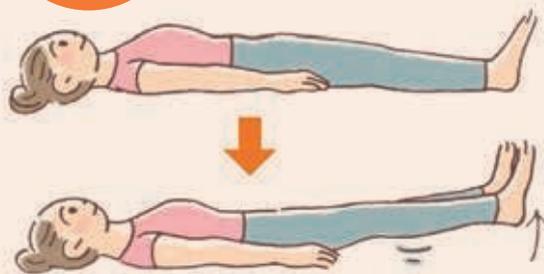
腰上げ 腹筋運動

あお向けになってひざを曲げ、
腰を前上方へ持ち上げる。



足上げ 腹筋運動

足をそろえて10cmほど上げ、
ゆっくり下ろす。
腰に痛みがあるときは、
ひかえましょう。



◀◀◀各運動を10回ずつ、毎日行いましょう!▶▶▶

※骨折している人、何らかの治療を受けている人は、医師に相談のうえ行ってください。

引用：公益財団法人骨粗鬆症財団

② 十分な栄養

カルシウムは骨の主成分となりますが、意識して摂らないと不足しがちな栄養素です。
毎日3食のバランスの良い食事とともに、カルシウムとその働きを助ける栄養素を積極的に摂りましょう！

カルシウム

骨の主成分で形成をサポート

- ・牛乳
- ・豆腐
- ・ひじき
- ・小松菜など



ビタミンD

カルシウムの吸収を促進

- ・鮭
- ・シイタケ
- ・卵黄など
- ※日光浴も効果的です



ビタミンK

骨にカルシウムを定着させる

- ・納豆
- ・キャベツ
- ・小松菜など

