



骨粗しょう症便り Vol.12

骨粗しょう症の方が骨折を起こす原因は転倒によることがほとんどです。骨折を起こしてしまうと、その後日常生活が不自由になったり、寝たきりになるリスクが増大します。

骨粗しょう症に対しての運動には大きく2種類あることをご存じでしょうか？

1つ目：骨を強くするための運動

- ・下肢・体幹の骨に荷重ストレスを与えて骨に刺激を与える運動
- ・背筋を鍛えて背骨に刺激を与える運動

2つ目：転倒しないようにするための運動

- ・体幹の筋、股関節周囲の筋、下肢の筋が弱くならないようにベッド上や座って、立って行う筋力トレーニング運動
- ・バランス能力を向上するためのバランス運動

2種類の運動を継続して行うことで強い骨作りと転倒しない体づくりをしていきましょう。

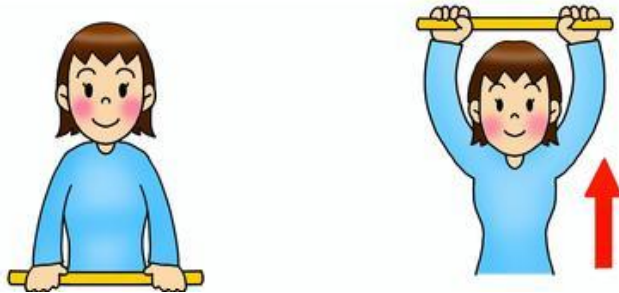
骨を強くするための運動

①有酸素運動

ウォーキング (30分程度・週2-3日)

②背筋運動

タオルを使った運動



転倒しないようにするための運動

①下肢筋カトレーニング

スクワット運動 ・ 背伸び運動(かかと落とし運動)



②バランス訓練

片足立ち運動

なにか気になる事や困りごと等あれば、近くの医療スタッフまで
お問い合わせください



社会医療法人美杉会
男山病院 整形外科

八幡市男山泉19

☎075-983-0001(代表)

<http://misugikai.jp/otokoyama/>