



社会医療法人
美杉会

男山病院

骨粗しょう症便り Vol.18

骨粗しょう症の方が**骨折を起こす原因のほとんどが転倒**です。骨折を起こしてしまうと、その後の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。

骨折の原因は、約 8 割が**立った状態での転倒**で、転倒した内の 10～20 回に 1 回の割合で何らかの骨折が発生すると言われています。

また骨粗鬆症による**骨折は連鎖**することが多く、太ももの付け根の骨折を起こすと、反対側の太ももの骨折を起こす危険性が 1 年以内に発生しやすいことが分かっています。

今回は**転倒しないようにするため、寝たまま出来る**をテーマに、ご自宅で簡単に行える運動をご紹介します。

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



膝を伸ばして真っすぐ上に上げましょう
反対の膝は曲げてください



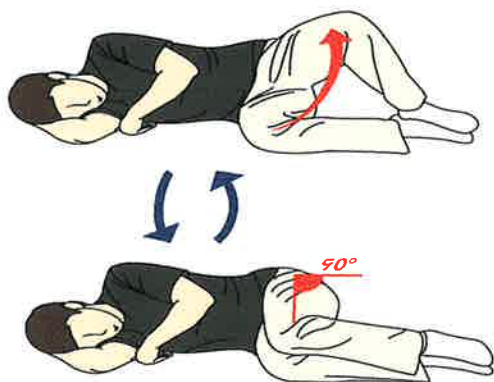
つま先を天井に向けて足を広げます
片方ずつしっかり開きましょう



膝を立てて胸に向かって足を曲げます
曲げた後はゆっくり下ろしましょう



両膝を立ててお尻を持ち上げます
腰を反りすぎないように気を付けましょう



横向きに寝転び両足を出来る限り曲げ、
上の膝をゆっくりと開きます

全ての運動は息を止めずにゆっくりと
行いましょう
10回2セットを目安に痛みなく
出来る範囲で実施してください



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/>