



## 骨粗しょう症便り Vol.4

### 骨粗しょう症と運動



骨粗しょう症の方に対しての運動の効果として大きく、骨密度の上昇・骨折予防・転倒予防があります。

運動の種類としては有酸素運動、足・体幹の筋力トレーニング、複合的なバランス運動等が特に効果があると言われていきます。運動の効果はすぐ現れるものでは無いため、継続して行っていくことが重要です。運動に対しての疑問や質問、悩みがあればいつでもご相談ください。

裏面に運動の1例をイラストとともに載せています。

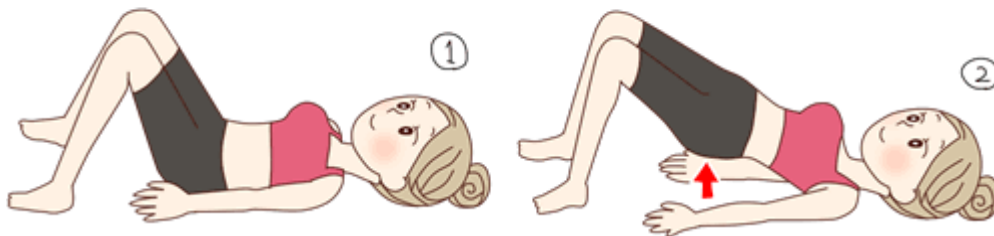
## ①有酸素運動 **ウォーキング** (30分程度・週2-3日)



- ①前を見て
- ②かかとから足をつく
- ③なるべく歩幅を大きく
- ④しっかりと手を振る

## ②筋力トレーニング **お尻上げ運動**

3~4秒間停止



## ③バランス訓練 **片足立ち運動**

- ①必ず椅子やテーブルに手を置いて
- ②なるべく軽く触れた状態で
- ③視線は真っすぐ前へ



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/>