

健康寿命と 骨粗しょう症

意外な関係が
明らかになる？

第4回（全4回）

＜骨粗鬆症予防のための「+ 10 の習慣」＞

- その1 1日30分のウォーキング
- その2 自転車や徒歩で通勤する
- その3 エレベーターではなく階段を使う
- その4 カルシウムやビタミンDが豊富な食材を摂る
- その5 仕事の休憩時間に体を動かす
- その6 テレビを見ながらストレッチする
- その7 遠くまで歩いて買い物に行く
- その8 家事の合間にストレッチをする
- その9 近所の公園や運動施設を利用する
- その10 休日に家族や友人と外出を楽しむ

最終回の今回は、骨粗しょう症とロコモティブシンドロームを防ぐための手軽な運動として、骨と筋肉を鍛える「ロコモーショントレーニング」と「プラス」10の習慣」を紹介します。

食事での予防と運動での予防から、普段の生活習慣に取り入れられるものを見つけて、自分の体に合った骨粗しょう症予防を実践していただければ幸いです。

ほんの少しの意識の変化が骨粗しょう症を予防します

ロコモーショントレーニングを紹介します。

1つ目は、バランス能力を鍛える「開眼片足立ち」です。つかまるものがある場所で行います。背筋を伸ばし、目を開けたままで片足を5センチ上げ、1分間キープします。両手をテーブルについて行っても効果はあるので、無理せずにご自身のペースで行ってください。

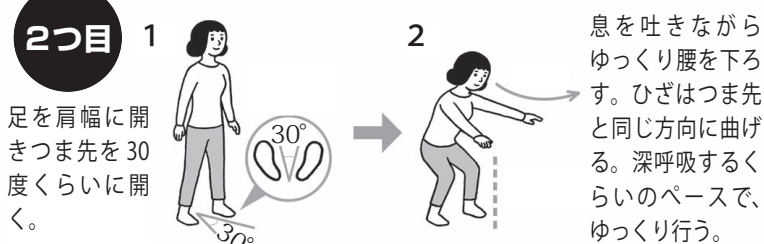
2つ目は、下半身を鍛えるスクワットです。足を肩幅に広げ、つま先を30度くらいに開きます。イスに腰掛けるように、息を吐きながら、ゆっくり腰を下ろします。このとき、膝をつま先と同じ方向に向け、膝がつま先より前に出ないようにすることがポイントです。

ロコモーショントレーニング

1つ目



2つ目



カルシウムを含めバランスの良い食生活を心掛け、毎日の生活に「+ 10 の習慣」を取り入れましょう！