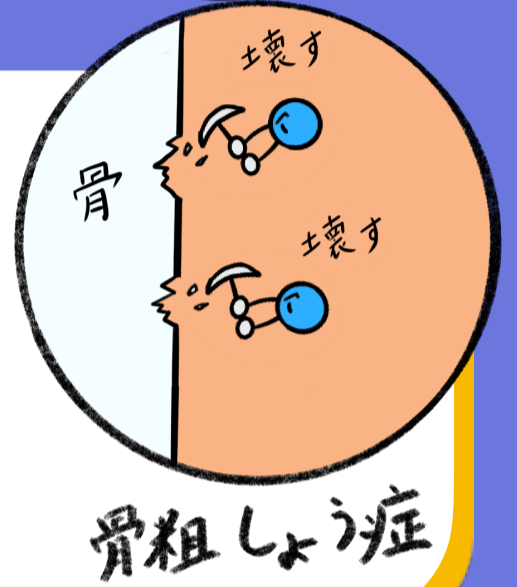
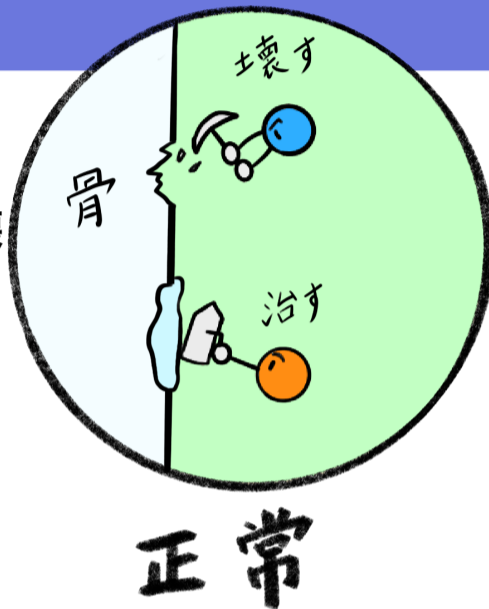


皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。まるで秋を飛び越えたように、一気に寒くなってきましたね。体調を崩さないように、暖かい服装を心がけましょう。寒くて運動不足になりがちなこの季節ですが、その運動不足が大敵となる「骨粗しょう症」のお話を何回かに分けてお伝えします。

骨粗しょう症とは

実は骨というのは、常に古い部分を壊して新しくするというサイクルを繰り返しています。骨粗しょう症とは、骨が壊れる量が、骨が作られる量より多くなるために骨が脆くなってしまいう病気なのです。



「自分は大丈夫」は大間違い！

骨粗しょう症なんて、自分に関係ないと思っていないですか??それは大きな間違いです。現在、なんと日本人の10人に一人が骨粗しょう症と言われているのです！骨粗しょう症は、誰にとっても決して他人事ではありません！

不安な人は検査を受けましょう！

幸い、骨粗しょう症はレントゲンなどを含む簡単な検査で調べることができます。骨粗しょう症の発生率が増加すると言われている50歳以上の方は、ぜひ一度検査を受けてみることをお勧めします！

寝たきりにならないために！

骨粗しょう症には、自覚症状はありません。しかし一度骨折してしまうと繰り返し骨折するリスクが何倍にも増え、最終的に寝たきりになることもあるのです。何事も早めの対策が大切です。

