

1
月号

いしくま通信



あけましておめでとうございます！

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。

今月は「骨粗鬆症の予防（運動編）」です！お正月で運動不足になっていませんか？

骨と体を強くするために、少しずつ運動をする習慣を身につけましょう！

骨を強くするには？？

骨の強さは、「骨密度」というもので表されます。簡単に言うと、骨の中身がどれだけ詰まっているかということです。この「骨密度」が低いと、中身がスカスカなため、弱い力で折れたり、潰れたりしやすいということになります。そしてこの「骨密度」を高めるためには、骨にある程度の負荷をかける必要があります。



こんな運動をしましょう！

負荷をかけると言うのは、単純に体重をかけるだけでも効果があります。そこに、さらに筋肉の収縮も加えてあげれば、より効果的に骨密度を上げることができます。簡単にできるものとしては、「片足立ち（掴まってもOK）」、「かかと上げ」、「スクワット」などがあげられます。まずは簡単な「片足立ち」からでも良いので、**1日1分間、左右3回ずつ**を目安に行う習慣をつけてみましょう！



昼寝は骨を弱くする？？

横になっている状態は、足や腰の骨に全く体重がかかっていないため、寝ている時間が長いと必然的に足腰の骨は弱くなっていきます。昼寝はなるべくせず、横になるのは夜だけにしましょう！

