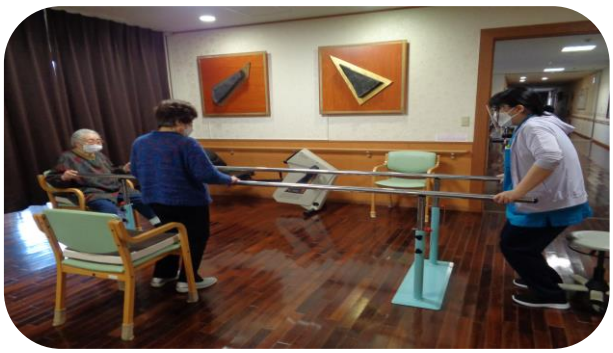
松葉園～リハビリ通信～令和4年12月号

今月のリハビリ風景

※写真：左から
笠原、市川、後藤



自転車漕ぎにも慣れてきたぞ！

強い骨を作りましょう

今回は、骨粗鬆症についてご紹介します。
40歳を過ぎると、徐々に筋肉が落ち、骨密度も低くなってきます。
70歳を過ぎると、躓いたり、転んだりをきっかけに、骨折する人も増えてきますので、日頃から「強い骨を作る生活」が出来ると良いですね

強い骨を作るコツは2つ！⇒①食事の改善と②運動療法です。
※骨粗鬆症と診断を受けている方は、ここに薬物療法も追加されます。

今回は、運動療法を紹介します
骨は、長軸方法に力が加わると、丈夫になりますので ①スクワット、②ジャンプ（縄跳びやジョギング）、③片足立ち、④背筋運動などがおススメです。
やりすぎても体に悪いので、1セット10回程度から初めて、徐々に回数やセット数を増やしてみてください(^^)/