

骨粗しょう症予防のための運動 活動量アップのアドバイス

骨密度を高めるために、激しい運動は必要ありません。

散歩や草取りなど、日常生活の活動量を増やすことが有効です！

骨に適切な負荷をかけると、骨をつくる細胞が活性化されてカルシウムの吸収を促して丈夫な骨をつくることができます。

日常生活の中でこまめにからだを動かすことから始めてみましょう！

☆暮らしの中で活動量をアップする方法

日常の動作も運動のひとつです。毎日なにげなく行っている動作を意識することで、運動量を増やすことができます。

家事はこまめに
大きな動作で



1 階分だけでも階段を



駐車場は少し遠くに
止めてみる

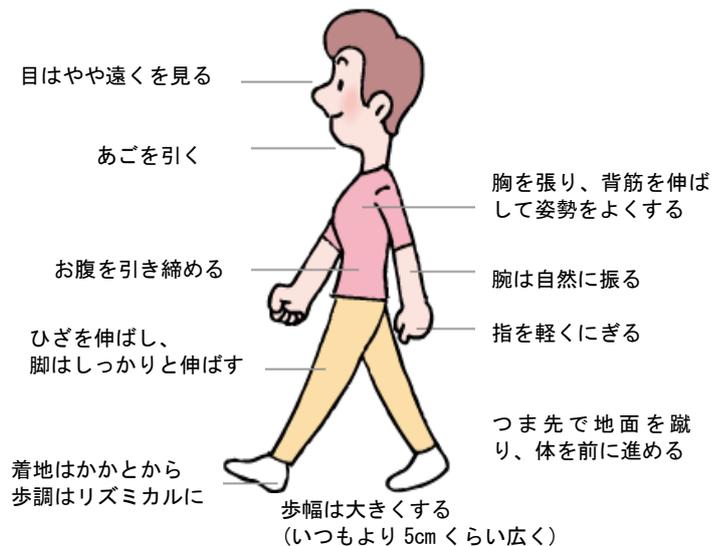


☆ウォーキングのすすめ

運動に慣れていない人や、体力に不安がある方が急に激しい運動をすると、ケガや事故につながるおそれがあります。骨量アップと体力維持、そして転倒予防のためにも歩く時間を作って日常の習慣にしてみましょう。

◎ウォーキングを始めるときのポイント

- ひざや腰に痛みのある人は医師の指導を受けましょう。
- 週2～3日、1回20～30分程度を目安に歩きましょう。体調の悪いときは休みましょう。
- 足に合った運動靴を選びましょう。
- はじめは1日10分以内にし、少しずつ体力に合わせて時間を増やしていきましょう。



☆運動サポートセンター

健康診査の結果をもとに、健康運動指導士がその人にあった運動指導を行います。ウォーキングマシンやエアロバイク、筋トレ機器を使った運動ができます。

※利用には、条件があります。

ご希望の方は、保健センターまでお問い合わせください。TEL：0533-67-1151

☆トレーニングしてみよう

①片足立ち バランス能力をつける

- 左右それぞれ1分間
- 1日3セットくらい行いましょう。

※イスや机など、すぐそばに必ずつかまるものをおきましょう



②スクワット 下肢の筋力をつける

- 5-10回で1セット
 - 1日3セットくらい行いましょう。
 - 足は肩幅くらいに立ちます
 - おしりを後ろに引くように、2-3秒かけてゆっくり膝を曲げる
- ※膝がつま先より前に出ない



— スクワットが難しい場合 —

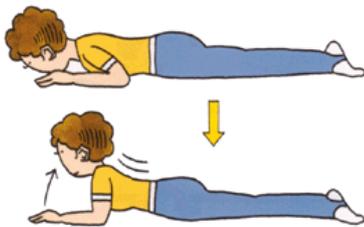
イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。
机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

☆足や腰が痛い方にオススメ！

各運動を10回ずつ、行いましょう。

◎背中ストレッチ

ひじを曲げてうつぶせになり、背中をそらしながらゆっくりと起こす。
背骨の変形の強い人は、腹部に枕を入れて行いましょう。



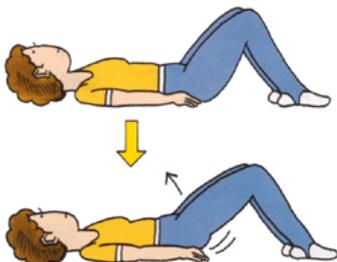
◎よつんばい背筋運動

よつんばいになり、臀部を後ろ上方へ突き出す。
背中を十分に伸ばしましょう。
肩に痛みがあるときは、できる範囲で行います。



◎腰上げ腹筋運動

あお向けになってひざを曲げ、腰を前上方へ持ち上げる



◎足上げ腹筋運動

足をそろえて10cmほど上げゆっくり下ろす。
腰に痛みがあるときは、ひかえましょう。

