

1月号 あなたの健康をサポート！

町内在勤の理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操をお届け

健康の維持は毎日の運動から。継続して体を動かすことが大切です。自宅でできる簡単な体操を毎月1回、ご紹介し
ます。介護予防や健康維持に役立ててください。

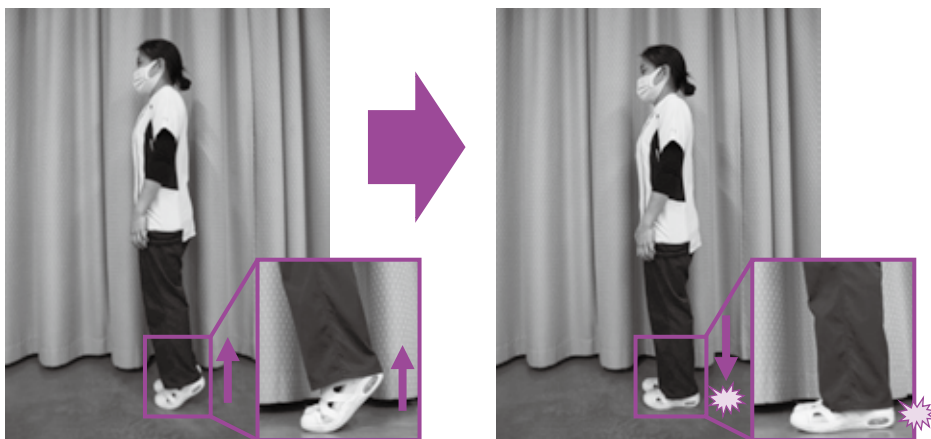
■協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設メディコ阿久比 介護予防認定理学療法士 榊原和真さん
■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(48) 1111 (内1127・1128)

骨粗しょう症を予防しよう

骨は丈夫さを保つために、骨を壊す細胞と新しく作る細胞の働きによって常に作り変えられています。ホルモンバ
ランスの変化や運動不足により、骨を作るよりも、壊す働きの方が強くなると骨粗しょう症になってしまいま
す。骨粗しょう症を発症すると転んだり大きな力が加わらなくても骨折してしまう「いつの間にか骨折」が起
こることもあります。今回紹介する運動を実施して予防に努めましょう。

かかと落とし運動

立ったまま、かかとを上げて、ストンと下ろします。

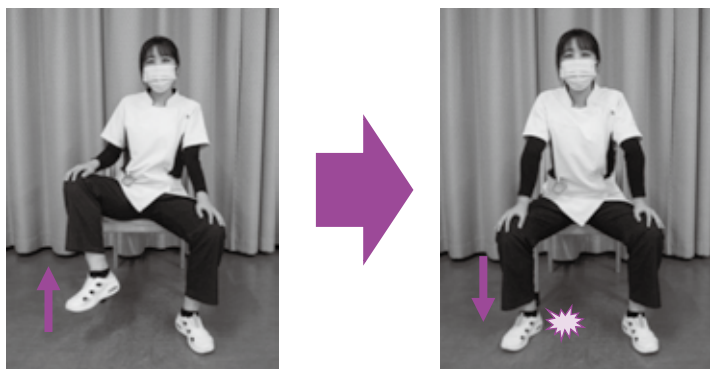


不安定な方は椅子や手すりなどにつかまりましょう。

足腰に痛みのない範囲で、“トン”とかかたとに刺激を与えます。

始めは2～3センチメートル上げたところからやってみましょう。

座って四股踏み運動



立って行うことが難しい方は、座りながら四股を踏む動きでかか
とに刺激を与えましょう。

**1日10回から始め、
徐々に回数を増やしましょう。**

若い時からの予防が大切です

20歳までに運動をすることで丈夫な骨が作られるため、若い時からの運動習慣がとても大切だといわれています。ま
た、年を重ねても運動することで骨を作る力を維持しましょう。

体操をしたら、右の表に○を付けましょ
う。毎日続けることが大切です。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
○→																
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31