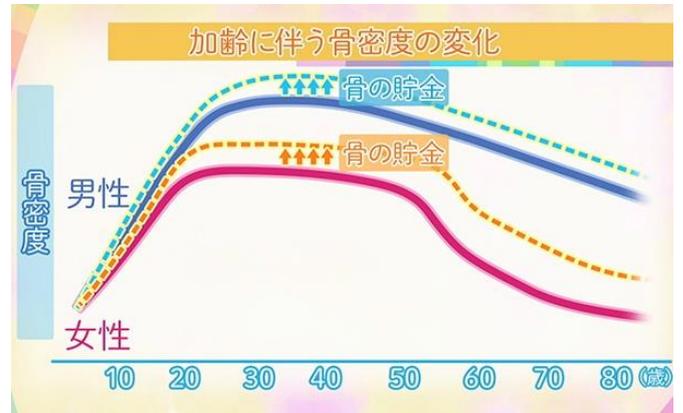
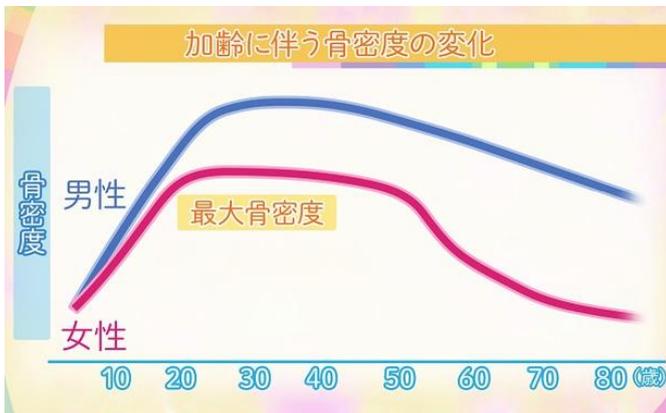


骨粗しょう症による骨折を予防する為には

骨の貯金をしよう！！



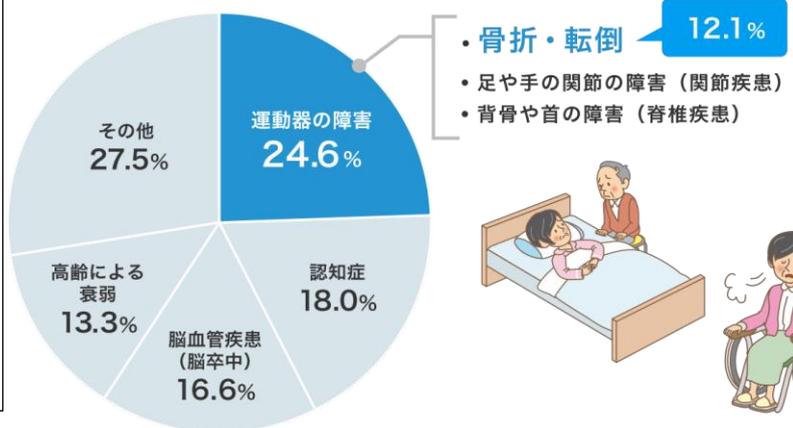
骨密度は、成長期に上昇し、男女とも20歳ごろにピークに達します（最大骨密度）。女性は加齢に加えて閉経に伴う骨密度が急激に低下し、骨粗しょう症が起こりやすくなります。一度低下した骨密度を大幅に回復させるのは難しいので、若いころから骨に必要な運動や食事で骨密度を上げる“骨の貯金”をしておくことが大切です。

骨粗しょう症になると骨折しやすい部位として、

- ・足のつけの骨折（大腿骨近位部骨折）
- ・椎体の骨折（脊椎圧迫骨折）
- ・腕のつけの骨折（上腕部近位部骨折）
- ・手首の骨折（橈骨遠位端骨折）

要支援、要介護になる主な原因は

運動器の障害が24.6%です。転倒による骨折が半数を占めています。転倒による骨折を未然に防ぐことで要支援、要介護を予防する事が出来ます。



骨粗しょう症の治療

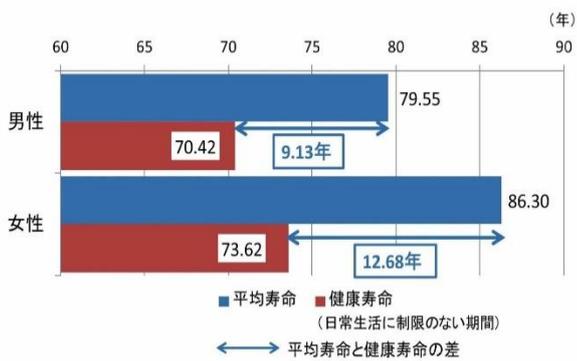
- 運動
- 食事
- 薬

身体を伸ばす (ストレッチ)
つまづかないようにする働きがあります。

筋力を鍛える (筋力トレーニング)
骨を支える筋肉を鍛えます。

バランス感覚を保つ (バランス運動)
転びそうになった時に身を守る働きがあります。

平均寿命と健康寿命の差



平均寿命と健康寿命の差は

平均寿命とは、生まれてから亡くなるまでの平均的な時間のことを意味します。

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを意味します。

→健康寿命を伸ばすためには、**個人の取り組み**も重要です。要支援者となってしまうないように、定期的に運動をし、筋肉や関節、骨の運動機能を維持することが大切です。

骨を強くし転倒を予防する運動

背筋運動



スクワット



片足立ち



各運動を
10秒×5回

弱い負荷の運動を見たい方



強い負荷の運動を見たい方



骨粗しょう症を知りたい方



※上記の QR コードから動画を参照できます



メディカルブリッジことう
おした整形外科医院