

深秋の候、紅葉が美しい季節となりました。下肢筋力を強化し散歩や旅行を楽しみましょう！！

転倒予防の立位スリングとは・・・

空気椅子運動

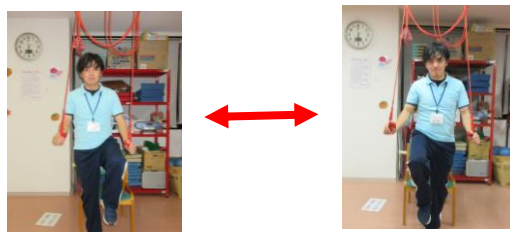


お尻を浮かせた状態（立ち上がりの途中で）で止める。
5秒ほど保ち座る。を繰り返します。

※注意点※

- 座るときにドスンと座らないように注意する。
- スリングに頼らず、できるだけ自分の力でバランスを取りましょう。

足踏み運動



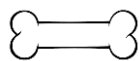
交互にできるだけ足を高く上げ足踏みを行います。
足踏みが難しい人はかかとを上げるだけでも効果があります。

※注意点※

- 体が左右に傾かないように、軸をまっすぐ安定させることを意識しましょう。



骨粗鬆症について



患者様からよく聞かれる骨粗鬆症の予防に関するQ&Aを紹介します。

Q1・日本人はどれくらいの方が骨粗鬆症になるの？

A・約10人に1人。（女性に多い） ※骨粗鬆症予防と治療ガイドライン 2015年版より

Q2・骨にいい食事ってなに？

- A・**バランスの取れた食事**が基本ですが、**カルシウム、ビタミンD、ビタミンK**など、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂取しましょう。
- ☆**カルシウム**…牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など。 ※骨粗鬆症や骨折予防のためのカルシウムの摂取量は**1日800mg以上**
- ☆**ビタミンD**…サケ、ウナギ、サンマ、カレイ、シイタケ、きくらげなど
- ☆**ビタミンK**…納豆、卵、ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど

Q3・逆に控えめにしたい食品、避けたい嗜好品などは？

A・アルコールの多飲、カフェインカフェインを多く含むコーヒーの多飲、タバコ、スナック菓子、インスタント食品の頻繁な摂取。

以上のことを踏まえ骨粗鬆症を予防していきましょう。



10月はフルーツの音色を堪能しました。



インフルエンザの予防接種

もうお済みですか??
まだの方はスタッフまで!!
アクア利用中に接種できます。



テイクアに興味・質問のある方はお気軽にご連絡ください。お待ちしております
丸山整形外科テイクアアクア 電話 073-423-7700 担当:前田