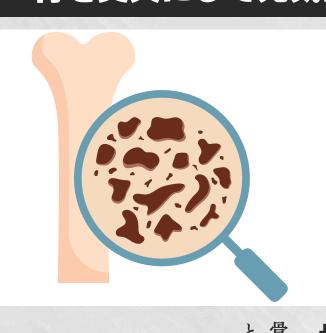


整形外科新聞

第3号 2025年10月1日発行

世界骨粗 を丈夫にして元気に秋を楽



すくなり、寝たきりや生活の質 ちょっとした衝撃でも骨折しや ます。骨が弱くなると、転倒や に女性や高齢の方に多く見られ が骨粗鬆症といわれており、 気です。 になり、 骨粗鬆症は、 世界骨粗鬆症デー」です。 もろくなってしまう病 日本では約千万人以上 骨の中がスカスカ 特

ありません。 の低下につながることも少なく

皆さんご存じでしょうか?

十月二十日(月)は

元気に過ごすために、 を丈夫に保つことができます。 生活習慣を工夫するだけで、 です。食事や運動など、日頃 らの対策で予防することが可能 み重ねがとても大切です。 しかし、骨粗鬆症は早い段階か 毎日 ロの積 骨 0

骨粗鬆症を予防する栄養

骨を強く保つためには、 とても重要です。 カルシウム:牛乳・チー 食事が ズ・

- ビタミンD・鮭・サンマ・イ ビタミンDは日光に当たるこ ワシ・干ししいたけなど ヨーグルト、 青菜など

無理のない範囲で毎日 レーニング 少しずつ続けることが 大切です。

骨を丈夫にする運動

す。 強くなる」と言われてい 骨は刺激を受けることで ま

- 軽いウォーキング
- かかと上げ(つま先立ち 運動)
- ストレッチや簡単な筋力ト



すめです。

とで体内でも作られるため、

日十五分ほどの散歩もおす