

武蔵ヶ丘病院の「骨粗しょう症外来」

当院では2022年度に「骨粗しょう症チーム」を発足し、地域にお住まいの皆様の健康支援の一貫として、骨粗しょう症の診療を実践しています。

骨粗しょう症外来では骨粗しょう症の薬物治療を中心に、栄養指導、転倒予防を含めた運動療法、生活習慣指導などを行っています。気になる方はお気軽にご相談ください。



骨粗しょう症チーム



外来診療日

	月	火	水	木	金	土	日
午前		●					
午後	●						



WEBパンフレット

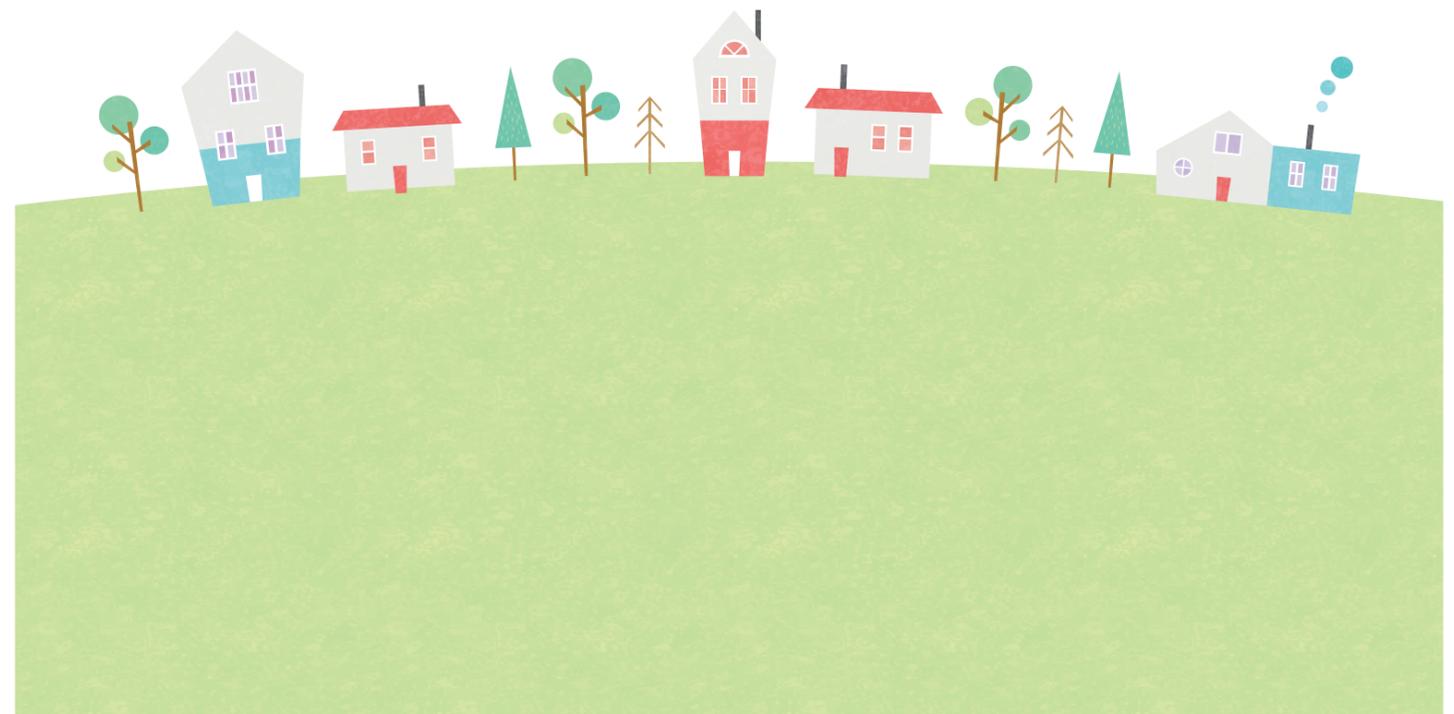


スキマ時間でコツコツ運動！ 骨粗しょう症と運動



なぜ運動が必要なのか？運動の役割と方法を解説！

医療法人田中会 武蔵ヶ丘病院 骨粗しょう症チーム



〒861-8003 熊本市北区楠7丁目15-1
Tel.096-339-1161(代表) Fax.096-339-4717(代表)

外来予約専用ダイヤル **096-339-1155**

● ご予約は受診希望日の前日までに、ご連絡をお願いいたします。

制作/医療法人田中会 武蔵ヶ丘病院 骨粗しょう症チーム

骨粗しょう症外来について
詳しくはWebをチェック！



YouTube



武蔵ヶ丘病院
ホームページ

骨粗しょう症と運動

運動を日常に取り入れてみましょう！



運動には、骨粗しょう症によるケガを防ぐ2つの役割があります。

- ① **骨を強くする**
骨に適度な刺激を与えることで、骨密度を維持・増加させる。
- ② **転ばない身体をつくる**
身体運動機能を維持することで、骨折を引き起こす原因となる転倒や骨折を防ぐ。



目標
15秒以上

片足立ち

- ① 転倒しないように、必ず机や壁に手をつきます。
- ② 床につかない程度に片脚をあげます。

時間・回数
1分間を1セットとし、左右とも1日3セットずつ行います。

時間が長い時は、片足立ちの運動だけでOK！



ふくらはぎの筋肉が伸びているのを感じましょう。

タオル体操

- ① タオルを用意し、両手で持ちます。
- ② タオルを天井に向かって上げて、下ろします。肘が曲がらないように注意しましょう。

時間・回数
5~20回反復します。



背中
の筋肉を働かせ、姿勢の維持・改善を目指しましょう。

かかと落とし

- ① 壁に軽く手をつけて立ち、つま先を軸にかかとをあげます。
- ② 3~5秒停止した後、かかとをストンと落とします。

時間・回数
5~10回反復します。

足上げ運動

- ① 仰向けになって片方の膝を立てます。
- ② もう片方の足の膝を伸ばしながら、ゆっくりと持ち上げます。
- ③ 5秒停止し、足を下ろします。

時間・回数
5~10回反復します。



足を上げにくい場合は、タオルを両手で持ち、タオルを足裏に引っ掛けて補助しつつ行ってください。



水分補給はこまめに！

目標
8000歩/日

歩行

近所の散歩や買い物など、できる範囲で歩いてみましょう。

時間・回数
1日30分を目安に歩きましょう。慣れてきたら、1日10分を目安に延長していきましょう。



腕をしっかりと振り、前を向きましょう！

無理は禁物です！休憩をはさみながら行いましょう。



すり足に注意！かかとから地面に付きましょう。

日光浴には、丈夫な骨を維持する効果があります。

骨をつくる上で欠かせないビタミンDは食事だけでなく、日光を浴びることで皮膚でもつくられます。夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度の日光浴をオススメします。ただし、ガラスは紫外線を通しにくいので、窓越しの日光浴の場合はあまり効果は望めませんので、ご注意ください。



スキマ時間で、自分に合った運動を続けていきましょう。

運動の目安

1日30分 × 週3回

家事の合間など、スキマ時間を見つけて、コツコツ行いましょう。痛みがある・体調が優れない場合は、運動を控えてください。

このような運動もオススメ！



ご自身に合った運動方法を見つけましょう！

開催中！

体力測定会

骨粗しょう症外来に通院中の患者さんを対象に体力測定会を実施しています。詳しくは、骨粗しょう症外来(096-339-1155)までお問い合わせください。

