

# 骨、お元気ですか？

骨粗鬆症予防には適度な運動と栄養バランスが大切です

適度な運動を心がけましょう。

骨強度の増加・転びやすさを改善するためには、ある程度強い運動負荷をかけることが大切です。

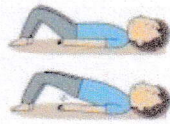
しかし、身体を痛めないように無理のない範囲で行いましょう。

## ●筋力訓練

主に体幹・足を鍛えましょう

例)寝た状態でおしり上げ運動、パンザイ運動、スクワット、かかと上げ運動

目安) 1日20~50回、週3回以上



## ●バランス訓練 ※転ばないように注意しましょう

例)フロントランジ、片足立ち

目安) 1日20~50回、週3回以上



## ●有酸素運動

例)ウォーキング

目安) 1日30~60分、週2~7日



バランスのよい食生活を意識することが大切です。



## カルシウム

### ●カルシウムを多く含む食品を毎日摂る

骨を構成するカルシウムを1日700~800mg摂りましょう。

### ●ビタミンDをあわせて摂る

カルシウムを摂り込む働きを助けるビタミンDを摂りましょう。

紫外線にあたることで作られるので1日15分程度の日光浴もおすすめです。

### ●適量のたんぱく質を摂る

骨量、筋肉量の維持して転ばない体づくりにはたんぱく質が必要不可欠です。

### ●リン、塩分、カフェイン、アルコールの摂取を控える

カルシウムの吸収を阻害するリンや排泄を促してしまう塩分は控えましょう。

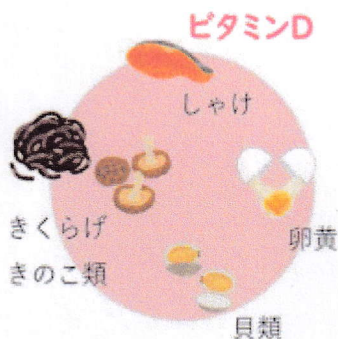
コーヒーの摂り過ぎ(1日5杯以上)や飲酒習慣がある方は骨折リスクが高まります。

### ●適正体重の維持

痩せすぎも太りすぎも骨粗鬆症のリスクを高めるので、適正体重を維持しましょう。

適正体重=身長(m)×身長(m)×22

150cmの方で約50kg、160cmの方で約56kgが目安です。



## ビタミンD