

骨、お元気ですか？



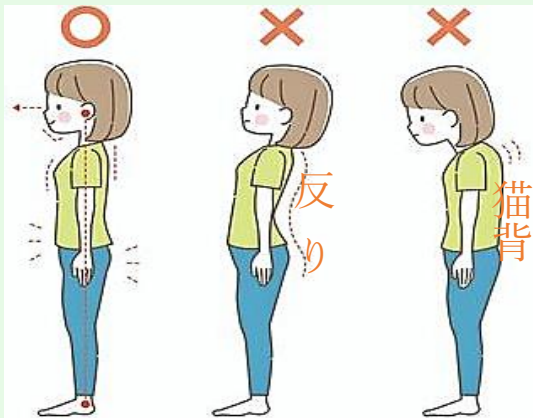
OLS とは、骨粗鬆症マネージャーを中心に医師及び多職種のメディカルスタッフが連携しながら、包括的に骨粗鬆症の予防と改善及び骨折防止を目的とした取り組みです。

骨粗鬆症予防には適度な運動が大切です

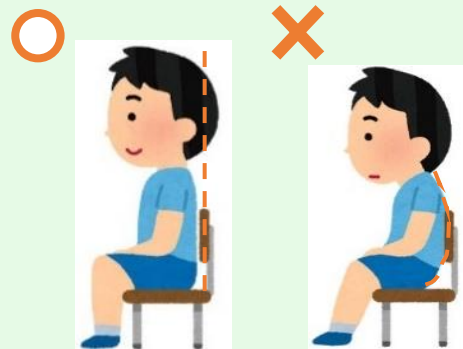
●姿勢について

背中が曲がっていても、反り過ぎていても腰痛の原因となります。まずは姿勢をチェックしてみましょう。

立ち姿勢では、耳の穴－肩の外側の骨(肩峰)－股関節の骨(大転子)－くるぶしが一直線になるようにしましょう。あごを軽く引いて、おなか・おしりに軽く力を入れましょう。



座位では、なるべく深く腰掛け、背中・腰が丸まらないよう気を付けましょう。



●自主トレーニングについて

①骨強度の増加・転びやすさに有効な運動

筋力訓練

例:背筋・腹筋・足の筋トレ
目安:1日 30~50回
3回以上/週

有酸素運動

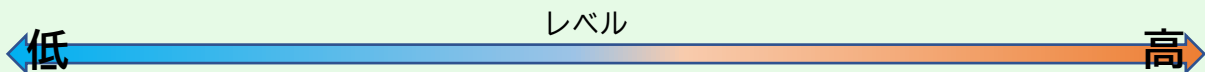
例:ウォーキング
目安:1日 30~60分
2~7日/週

バランス訓練

例:片足立ち
目安:左右 1分間ずつ
3回以上/週

※転倒に注意し無理のない範囲で行いましょう

②具体的な訓練内容の紹介



ドローイン

息を吐きながら、おなかを凹ませる



段差昇降

左右交互に乗り降り



フロントランジ

一歩前に出す・戻すをくりかえす(左右交互に)

