

バランス感覚を鍛えて、 転びにくい体をつくりましょう。

監修: 湏藤 啓広 先生 (三重大学大学院医学系研究科 臨床医学系講座 運動器外科学・腫瘍集学治療学 教授)

年齢とともに筋力や運動能力などは低下してくるので、転倒により骨を折る危険性は高くなります。カルシウムやビタミンDなど骨を強くする栄養素を摂ることに加えて、転ばないようにバランス感覚をやしないましょう。

おしりと太ももの体操

※左右各10回ずつ

バランスウォーキング



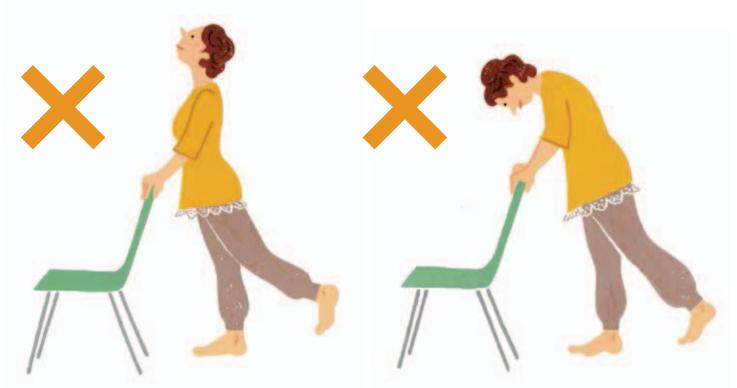
足を少し開き、椅子の 背もたれにつかまります。



左足を伸ばしたままゆっくり後ろに上げ 1秒間保ち戻します。右足でも同様に行います。



フローリングの板目などにそって、 継ぎ足で2m歩きます。 (先に踏み出した足のつま先のすぐ前に、 次に踏み出す足のかかとがくるようにします)



背中を反ったり、前にかがまないようにしましょう。

カルシウムの吸収を高める日光浴

ビタミンDは、カルシウムの吸収を高めるために大切な栄養素です。干しシイタケやレバー、サバなどに多く含まれますので、意識して摂るようにしてください。またビタミンDは、適度に「日光浴」をすることで体内でつくり出すことができます。散歩をしたり、庭仕事をしたりして屋外で日光に当たることをおすすめします。