

椅子や壁を使ったラクな姿勢で、 足腰や背中を鍛えましょう。

監修：重信 恵一 先生（函館中央病院 整形外科 診療部長）

骨粗しょう症の方は骨に過度な負担をかけないように運動することが大切です。
無理なく足腰を鍛え、骨折の原因となる転倒を予防しましょう。

椅子を使ったスクワット体操

①

両足を肩幅に開き、
イスにつかまって
立ちます。

②

ゆっくり腰を落とし
ひざを曲げ、再びゆっくり
元の姿勢に戻ります。
これを5回くり返して
ください。



壁を使った背中そらし体操

①

壁に向かって
両足を前後に開いて
立ちます。

②

前に出した方のひざを曲げ、
反対の足を伸ばし、無理のない範囲
で上体をそらします。20回行ったら
前後の足を交代し、同様に行います。



間違ったダイエットが骨の老化を加速させる。

女性の大きなテーマ、ダイエット。しかし
無理なダイエットによって骨の量が減っ
てしまうというデータもあるようです。
普段から不足しがちなカルシウムやビタ
ミンを意識し、骨の健康をしっかりと守れる
食生活を習慣づけましょう。

