

## 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)

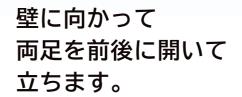
骨粗しょう症の方は骨に過度な負担をかけないように運動することが大切です。 無理なく足腰を鍛え、骨折の原因となる転倒を予防しましょう。

## 椅子を使ったスクワット体操

## 壁を使った背中そらし体操









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守れる 食生活を習慣づけましょう。

