

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：須藤 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

①



足を少し開き、椅子の背もたれにつかまります。

②



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よって、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作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。