

おひさまが心地よい季節です。 ウォーキングを楽しみながら 骨を元気に！

監修：湊 昭策 先生（医療法人圭山会 山王整形外科医院 院長）

ウォーキングは、骨粗しょう症の予防や治療に最適な運動です。

骨に適度な刺激を与えることができますし、太陽の光に当たれば、カルシウムの吸収を高めるビタミンDの合成が促進されます。春はウォーキングにぴったりの季節。歩きやすい服装で楽しく体を動かしましょう。

ひじ回転ウォーキング

※前後各10回

歩きながら肩関節や肩甲骨まわりの筋肉をほぐします。



ひじを曲げて
腕を肩の高さまで
上げます。

ひじを前から
後ろに回します。
同様に、後ろから
前にも回しましょう。

深呼吸

※10回くり返します

正しいウォーキングの姿勢を保つために必要な腹筋・背筋を強化させます。



手を組んでお腹に当て、
口をすぼめて細く
長く息を吐きます。
お腹がへこんだこと
を両手で確認します。

お腹の空気を
吐き切ったら、
鼻から大きく空気を
吸い込むと同時に大きく胸を
張ります。お腹が
ふくらんだことを
両手で確認します。

朝食は、骨を強くする和食がおすすめ

伝統的な日本の朝食には骨を丈夫にする栄養成分がたっぷり。お豆腐のお味噌汁(イソフラボン)、焼き魚(カルシウム、コラーゲン、DHA)、ほうれん草の胡麻和え(マグネシウム)など、骨粗しょう症が気になる方にはおすすめです。

