

# 上白根病院 リハビリ新聞

## 今回のテーマ：圧迫骨折を予防する

よく転倒する方 50歳以上の方

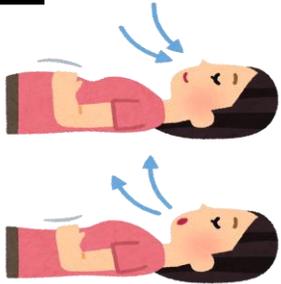
対象の方

### ✓ 圧迫骨折の原因

- ①尻もち
- ②床から物を持ちあげる時
- ③特に何もしていないのに骨折する→筋力低下・骨粗鬆症が原因

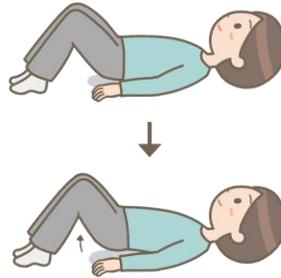


### ✓ 運動で予防しよう！各10回×2～3セットから始めよう！



#### お腹の運動

1. 息を吐きながらお腹をへこませる
2. へこませた状態で10秒キープする



#### お尻の運動

1. 仰向けで寝て、両膝を立てる
2. お尻を上げた状態で5秒キープ



#### 下半身の運動

1. 足を肩幅に開く
2. ゆっくり腰を落として、ゆっくり上がる。



#### ふくらはぎ運動

1. 足を肩幅に開く
2. 椅子や壁に手を添えて、ゆっくり踵を上げ下げする

### ✓ 栄養管理と生活習慣

圧迫骨折しにくい骨を作るには、日々の食事も大切です！骨にはカルシウムの摂取が必要ですが、それ以外にもビタミンも一緒に取ることで、カルシウムの吸収を助けます。栄養をバランスよく摂るように心がけましょう。

カルシウム（牛乳・乳製品・小魚）  
ビタミンD（サケ・ウナギ・サンマ）  
ビタミンK（わかめ・納豆・紅茶）  
たんぱく質（肉・魚介類・チーズ）

牛乳約コップ3～4杯、干しえび10グラム  
マグロ（赤身）約7切れ（100g）  
納豆1/2パック  
鶏ささみ4～6本（200～300g）



ビタミンDは日光に当たると活性化し、カルシウムの吸収を促進します。夏は木陰で30分、冬は1時間程度で活性化すると言われています。また骨には負荷がかかると強くなる性質があるため、散歩をするなど日常的に運動する習慣を身につけましょう。