

骨折で寝たきりにならないために

骨にいい食事

カルシウムやビタミンDをしっかり摂ることができる食事。

カルシウムを多く含む食品

魚介類：マイワシ、ワカサギ、しじみ、干しエビ
大豆製品：納豆、生揚げ、木綿豆腐
乳製品：牛乳、スキムミルク、ヨーグルト
野菜・海藻類：乾燥ひじき、干しわかめ、小松菜、チンゲン菜

ビタミンDを多く含む食品

魚類：イワシ丸干し、サンマ、カレイ、サケ、ブリ、シラス干し
きのこ類：干しいたけ、きくらげ

日光浴

日光に皮膚をあてると皮下にあるビタミンD3の元が活性化されます。
顔や手を出した状態で夏は木陰で30分、冬は1時間外に出ていると充分とされています。

家の中の環境の見直し

つまづかない：家の中の段差の解消
散らかさない：足元の整理整頓を心がける
暗くしない：常に明るく、暗い照明は取り替える
引っかかない：電化製品のコード類を見直す

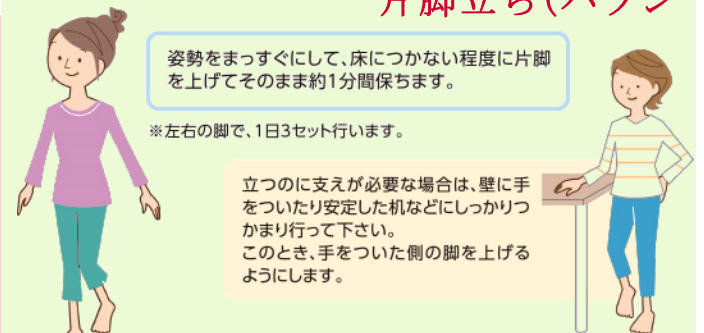
骨にいい運動 MSD製薬ホームページ

スクワット(足)



※[5~15回]を1セットとして、1日1~3セット行います。

片脚立ち(バランス)



片手片脚上げ(背中・お尻)

腹筋(腰痛改善)



※[5~15回]を1セットとして、1日1~3セット行います。



STEP 1 うつぶせになり、両手両脚を伸ばします。

STEP 2 顔と左手、右脚を上げます。続いて両手両脚を伸ばした状態に戻り、今度は逆の右手と左脚を上げます。

※5~10回行います。

※運動は決して無理をせずに、できる範囲で行いましょう。
また、骨折している人や、なにかの治療を受けている人は、必ず医師に相談した上で行うようにして下さい。

御年配の方なら御記憶にあるかと思いますが、筆者の敬愛する俳優の渥美清さんは「丈夫で、長持ち」という名言を残されております。丈夫で長持ちの骨を維持できるように日常生活で取り組んでいただきますよう切にお願い申し上げます。

