



『骨の健康』

骨粗しょう症も生活習慣病に！？

石川県立看護大学地域看護学講座

嶋 雅奈恵 (しま かなえ)

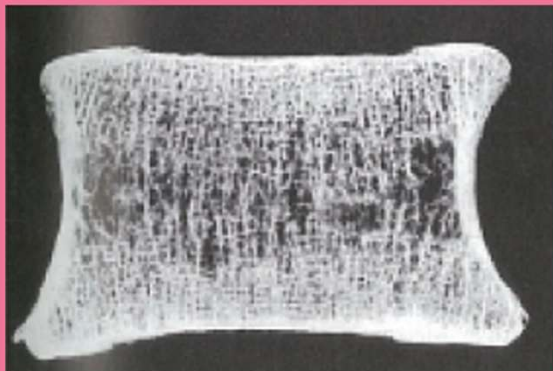
毎年2月は「全国生活習慣病予防週間」

超高齢化社会における生活機能維持・向上の観点から、**骨の健康も生活習慣病の対策**として新たに重要視されるようになりました。健康長寿社会の実現に向け、**骨の健康対策**にも意識した生活をしていきましょう。

骨粗しょう症とは？

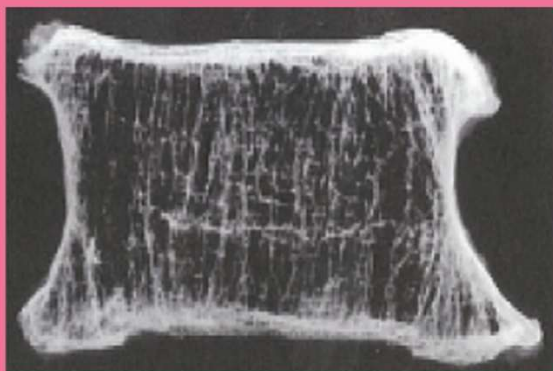
骨の強度が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気

正常な骨



骨密度の高い状態

骨粗鬆症の骨



骨密度の低い状態

骨がスカスカになっている

骨粗しょう症の症状



立ち上がる時などに、
背中や腰が痛む



背中や腰曲りが
ひどくなる



転んだだけで骨折する



背中や腰の激しい痛みで
寝込んでしまう

04

骨密度を維持するために**家の中**でできる 3つの運動

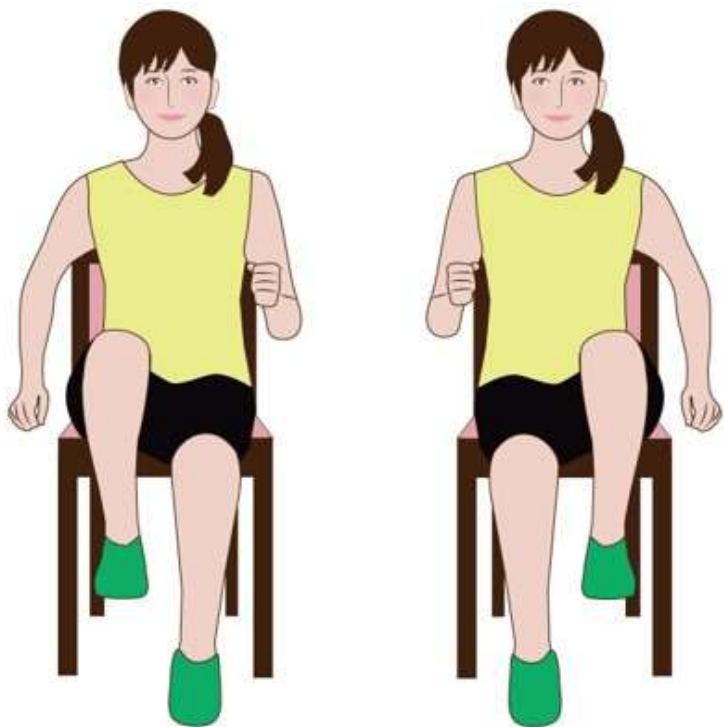


骨に“**衝撃**”を与える
ことが効果的

骨を丈夫にするには**骨に負荷**をかけることも
大切です。

しかし、負荷のかけすぎは腰や足を痛めるか
らできる範囲で行いましょう。

① その場歩き



その場で足踏み

目安の回数：10回⇒ひと休み⇒10回

呼吸を忘れずに！

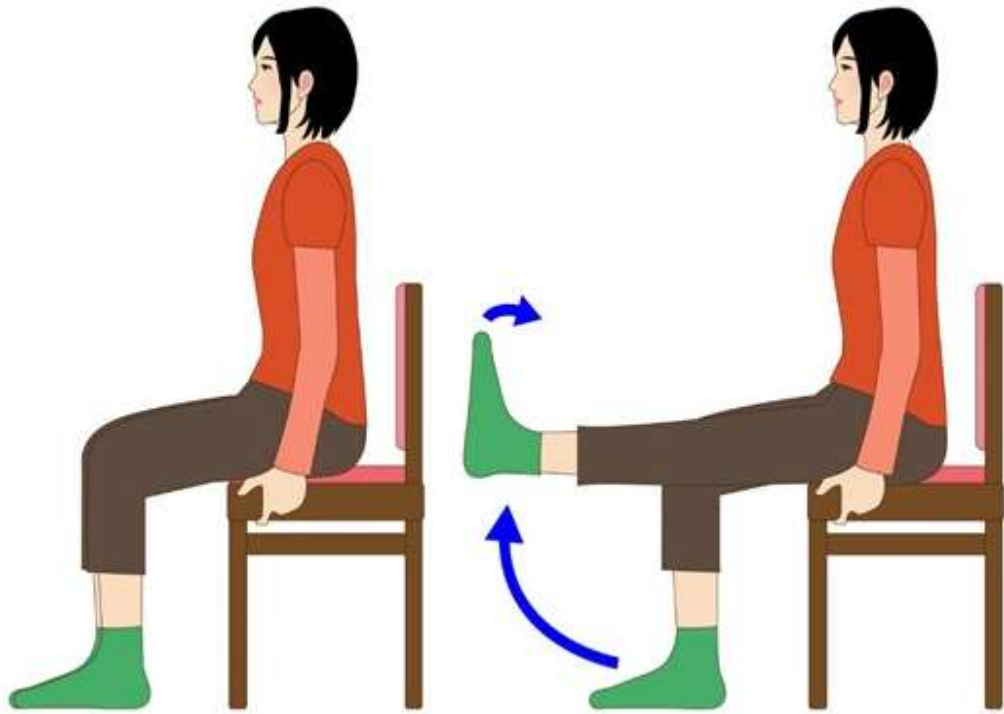
②かかと上げ



つま先をつけたまま
かかとを**上げ下げ**

目安の回数：**10回**⇒ひと休み⇒**10回**

③片足上げ



片足をつけたまま
もう片方の足を伸ばす

目安の回数：10秒⇒ひと休み
⇒反対の足で10秒

まとめ

寒い時期で外での運動や外出が難しいですが、家庭の中でもできる運動を生活の中に取り入れて「骨の健康」を意識していきましょう。

連絡先



076-281-8392 (直通)



kanaeshi@ishikawa-nu.ac.jp