

# 骨粗鬆症予防体操

運動をすると骨に圧力が加わります。  
その刺激で骨にカルシウムが沈着しやすくなり、骨量が増えます。

## 太もも

- ①片足の足首を手で持つ
- ②そのままの姿勢で10秒維持
- ③ふらつく場合は、壁などに手を添える



左右1回ずつ

## 足首・ふくらはぎ

- ①かかとを支点にして、つま先を上上げる(3秒間止める)
- ②つま先を支点にして、かかとをできるだけ上げる(3秒間止める)



各10回ずつ

## 屈伸(ひざ)

- ①ひざをゆっくり曲げる
- ②ゆっくり伸ばす



各5回ずつ

できるだけ  
かかとが上がらない  
ように注意

## 腕振り(肩)

- ①ひじをL字型に曲げ、前後に大きく腕を振る



前・後方 各5回ずつ

肩を大きく  
ゆっくり動かす

## 腕・指

- ①腕を肩の高さで前方に伸ばし、手のひらを前に向ける
- ②しっかりと指を開き、3秒間止める
- ③しっかりと握りしめ、3秒間止める

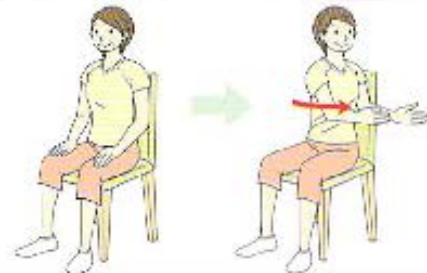


各5回ずつ

## 背中・腰

- ①正面を向き、背筋を伸ばして座る
- ②上半身をひねって、顔はできるだけ後ろを向く
- ③無理のないところで3秒間止める
- ④ゆっくりと元の変態に戻す

左右5回ずつ



# 骨粗鬆症予防体操のプラスワン!

+1

## +1 太もも・背中



## +1 その場歩き

- ① 踵の力を抜いてまっすぐ立つ
- ② 背筋を伸ばして、大きく腕を振る

天候の悪い日でも  
その場歩きなら  
いつでもできます



30回を超えても余裕がある人は...

あと10回、太ももが床と平行になるくらいまで高く上げて足踏みしましょう

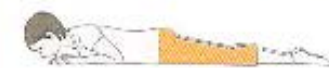
## +1 開脚ジャンプ



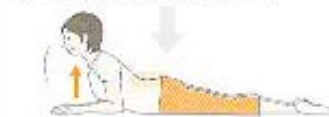
## +1 寝る前にちょっと予防体操(各10回ずつ)

時間のない人は、寝る前に布団の上で簡単にできる予防体操を試してみましょう。

### うつぶせ背筋運動



① ひじを曲げてうつぶせになる



② 背中をそらしながらひじを伸ばしていく

### 腰上げ腹筋運動



① 仰向けになりひざを曲げる

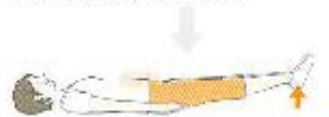


② 腰を上方へ持ち上げる

### 足上げ腹筋運動



① 仰向けになり足をそろえる



② 上に10cmほど上げて、ゆっくりと下ろす  
※膝痛のある方は無理をしないように注意

# 骨粗鬆症の予防と改善の6か条

～できることから実行してみましよう～

## 1 1日3回の食事を欠かさない

食事の回数が減ると、骨づくりに必要な栄養素を十分にとることが難しくなります。特に1回の食事量が少ない人は、3食必ず食べましょう。



## 2 無理なダイエットはしない

食事量が少なくなると、カルシウムの摂取量が少なくなります。また、やせすぎると、女性ホルモンの分泌が悪くなり更に骨量を低下させる危険性があります。



## 3 主食・主菜・副菜の3皿を揃える

骨の代謝には、カルシウムだけでなく様々な栄養素が関係しています。1日3食、主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事を心がけましょう。



## 4 1日1回は牛乳・乳製品をとる

乳製品には、吸収率の高いカルシウムが豊富に含まれています。牛乳が飲めない人は、スキムミルクや他の乳製品を料理などで利用しましょう。



## 5 1日30分、戸外でウォーキングを

適度な運動は、骨に刺激を与えてカルシウムの沈着を促進させます。紫外線は体内で、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを合成します。

\*過度の日焼けは避けましょう。



## 6 たばこ、お酒、コーヒーなどの嗜好品のとりすぎに注意!

ニコチンはカルシウムの吸収を阻害し、尿中排泄を促進します。過度のアルコールやカフェインも、カルシウムの吸収に悪影響があると考えられています。



■メモ

# カルシウムをしっかりとりましょう

骨の組織の主成分はカルシウムです。  
カルシウムが不足すると骨が作られにくくなるばかりでなく、  
骨に蓄えられたカルシウムが  
血液中に溶け出して骨がもろくなります。  
成人のカルシウム摂取の推定平均必要量は1日約600mgですが、  
骨粗鬆症を防ぐにはさらに100~200mg多くとる必要があると考えられています。



## いろいろな食品からとりましょう

カルシウムはいろいろな食品に含まれていますが、それぞれ吸収率が違います。  
また、その他に含まれている栄養素にも違いがあるので、  
栄養バランスを整える上でもいろいろな食品をとることが大切です。



### 乳製品

カルシウムの**吸収率が最も高い**食品です。  
牛乳が飲めない人は料理に利用しましょう。  
コレステロール値が高めの人は、低脂肪のものを  
選びましょう。

牛乳 コップ1杯(180g)  
198mg



ヨーグルト 1個(120g)  
144mg

スキムミルク 大さじ2杯(10g)  
110mg

プロセスチーズ 20g  
120mg

### 緑黄色野菜

「健康日本21」では、カルシウムの供給源として、  
1日**120g以上**の緑黄色野菜をとることを目標と  
しています。

モロヘイヤ 100g  
260mg

ほうれんそう 100g  
49mg

しゅんぎく 100g  
120mg

チンゲンサイ 100g  
100mg

ごまっな 100g  
170mg

水菜 100g  
210mg

### 大豆製品

カルシウムだけでなく、女性ホルモンに似た働きで  
骨粗鬆症を予防するイソフラボンが含まれています。  
特に更年期以降の女性には意識してとりましょう。

がんもどき 50g  
135mg



本絹豆腐 100g  
88mg

納豆 50g  
45mg



凍り豆腐 1枚(17g)  
107mg



大豆 20g  
40mg



きな粉 10g  
19mg

### 小魚・海藻・乾物

少しの量でカルシウムがとれるので、家庭に常備し  
ていろいろな料理に加えましょう。  
合わせてふりかけを作るのもよいでしょう。  
小魚は塩分が多いので食べ過ぎに注意しましょう。

乾干しだいこん 15g  
75mg



いわし丸干し 2尾(9g)  
172mg

ひじき 10g  
100mg



しゆごま大豆ひし(9g)  
105mg

しらす干し 10g  
52mg



刻み昆布 5g  
47mg



さくらえび 5g  
100mg

