認知症予防活動・地域貢献活動

介護老人保健施設　西美濃さくら苑　　リハビリ通信

テーマ No.18 骨粗鬆症とは

骨粗鬆症とは？
骨の密度が低下し、骨が脆く骨折しやすくなる病気です。
特に女性は閉経によって骨を守っていた女性ホルモンが急激に減少するため、患者数が男性の約3倍と女性に多発するのも特徴です。
生活習慣も大きく関与していると言われています。骨粗鬆症による骨折から日常生活で必要な動きが困難になるだけでなく、場合によっては寝たきり状態に繋がってしまうこともあります。

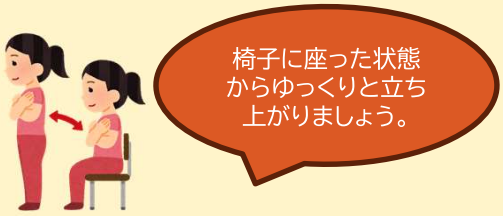
ご自宅でできる骨粗鬆症対策をご紹介！

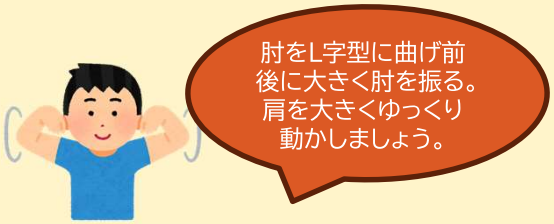
①食生活を整える

骨を強くするための栄養素をまんべんなく取りましょう。
・カルシウム（牛乳・小松菜・大豆製品など）・ビタミンD（鮭・秋刀魚・卵など）
・ビタミンK（納豆・ほうれん草・キャベツなど）・たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など）筋肉や骨をつくる栄養素です。1回の食事で栄養素いずれか一種類を摂るようにしてください。ただ、腎機能が低下している方は摂り過ぎると腎臓に悪影響を与える可能性があるため、かかりつけ医の指示に従ってください。

②運動習慣をつける　立ち座りスクワットや肩回し運動がオススメです。

どちらも1日5回～10回を3セット行いましょう。　**※痛みが生じたときは中止してください。**





③日光浴をする

日光を浴びることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDの生成を促します。

目安は1日15～30分、手や顔に日光を当てるだけでも効果が期待できます。
紫外線は窓ガラスで吸収されてしまうのでご自宅では窓を
開けて過ごすのが効果的です。

次回予定　テーマ　No.19　股関節ストレッチ（変更する場合がございます）

医療法人社団橘会介護老人保健施設
西美濃さくら苑
〒503-2403 岐阜県揖斐郡池田町田中5-1
TEL：0585-45-9631　FAX：0585-45-0262

喫茶リハビリさくら
リハビリ体験・珈琲タイム(サービス券)
毎月第2・4週（隔週）の月～金曜日にてご利用いただけます。
開店時間　13:30～15:00

さくら苑の行事紹介

お花見

美しく咲く桜を楽しみました！

のど自慢大会

ご利用者様と楽しくお歌披露を行いました！

おやつバイキング

いろいろなおやつをみんなで楽しく食べました！

次回のさくら苑行事予定

7月…七夕祭り
8月…夏祭り
9月…敬老会
を予定しております。