

今月のテーマ

# 骨を強くする運動の紹介

担当:リハビリテーション科

**目的** : 大腿骨の骨密度改善、股関節周囲の筋力向上

**根拠** : 運動を3～6か月実施後は大腿骨頸部骨密度が60%程度の人に増加することが確認されています。また、体操を継続した方が転倒回数が少ないという報告もあります。

**方法** : 片脚立ちを左右1分間 1セット として1日3セット ※股関節にしっかり体重を乗せる

**ポイント** : 継続することが大切です。

骨と筋力を強化し骨折予防に努めましょう！！



当院では、火曜日と金曜日の15:00～16:30に予約制で骨粗鬆症専門外来を行なっています。

**東川口病院**