

簡単! いまからできる!

肩・腰・膝 健康体操



カラダをもみほぐしてから
はじめましょう!
毎日、続けるために
好きな時間に、好きな回数で!

肩の靭帯、脇の下をほぐす

肩の前面・付け根、脇周囲の硬くて
痛いところをマッサージしてから体操してね。

① 肩を挙げたり下げたり



② 胸をすぼめる



③ 胸を開く



④ 肩こりに効くストレッチ



⑤ 肩の外まわし



⑥ 肩の内まわし



⑦ 肩の挙上



⑧ 肩を横へ引っ張る



「物が取りやすい。」
「階段をのぼりやすい。」
を目指そう!



おしりの筋肉をほぐす

股関節を曲げる



お尻の筋肉の硬くて痛いところ
をほぐしてから始めましょう。
右の膝を左肩に左の膝を右肩に
引き寄せるように斜め方向に
ストレッチ。
腰から足の痛みへのアプローチ。

膝の関節を伸ばす

膝の筋肉を伸ばす筋肉を鍛える



上になった片足は下へ押し
下になった片足は、負けない
ようにキックします。
左右交互に足を
組みかえてやってみてね。

転倒を予防する カラダをつくる。



「健康で長生きできるのならいいけど、病気や骨折から
寝たきりになるのは避けたい・・・。」

稲沢市民病院では、予防のためのイベントを定期的で開催しています。

令和4年度の第2回目の市民公開講座が10月22日(土)名古屋文理大学文化フォーラム(市民会館)中ホールで
開催されました。講演内容は、10月オープンの当院の転倒骨折センターに関する予防・治療・アフターケアの
話や"いつの間にか骨折"、"高齢者に多い骨折"、骨折を予防するためには、栄養、運動を総合的に踏まえて取り
組むことなどなど・・・市民の皆さんと一緒に学ぶ機会となりました。今月号は、そのイベントの様子と今日
からでも使えるような情報をお届けします。



公開講座

一緒に学ぶ。 一歩からはじめませんか？

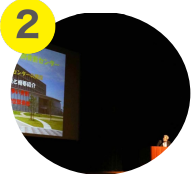
— 10月に開催された公開講座『転倒による骨折を予防するために』からの情報を発信します！ —

1




骨密度、血管年齢など
健康チェック

2



医師、管理栄養士
による講演

3



理学療法士による
自宅で行える体操

4



質疑・応答タイム

5



お花の苗のプレゼント

令和4年度の第2回目の市民公開講座が10月22日（土）名古屋文理大学文化フォーラム（市民会館）中ホールで開催されました。講演内容は、10月オープンした当院の転倒骨折センターに関する予防・治療・アフターケアの話や"いつの間にか骨折"、"高齢者に多い骨折"、骨折を予防するためには、栄養、運動を総合的に踏まえて取り組むことなどなど・・・市民の皆さんと一緒に学ぶ機会となりました。ご参加ありがとうございました！！

『来てよかったです。勉強になった。』

来場者の方にお話を伺いました！



骨密度やインボディを測定しました。血管測定では61歳だった。健康相談でも色々気になることを聞きました。骨密度は、20代がピークで40代まで横ばいであとは低下してくばかりだから意識しようと思いました。栄養のバランスとか、カルシウムやビタミンDは骨にいいとは知っていたけどビタミンKは骨の吸収をよくするために必要で、骨の周りの筋肉も鍛えるために運動が必要だと知れたのがよかった。



※ コツコツ（骨だけに・・・）と毎日の積み重ねが大切です。

骨粗しょう症予防のレシピ



カルシウム
ビタミンD
ビタミンK

スタッフより。油揚げを入れても美味しかったです。
牛乳が苦手な人にオススメ。

『小松菜としらすぼしのごま和え』

- | 材料 | 作り方 |
|--|-----------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> 小松菜 1束 しらすぼし ごま ごま油 めんつゆ | <p>小松菜を塩茹でして調味料としらすぼしをあえるだけ！！</p> |



骨に必要な栄養素 TOP 3

NO1 カルシウム...骨の主成分 ※日本人は不足しがちです。
ビタミンD...カルシウムの吸収を促す
ビタミンK...骨からカルシウムが溶け出すのを抑制

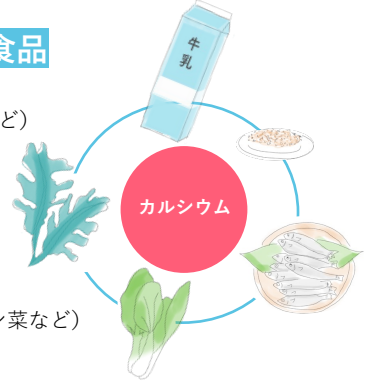


骨折予防は丈夫な骨作りは栄養から。骨と栄養のいい関係をお話します。

オススメレシピ

カルシウムを多く含む食品

- 乳せい品（牛乳、チーズなど）
- ごま類
- 小魚類
- 海そう類
- 青菜類（小松菜、チンゲン菜など）



骨と栄養のおいしい工夫

- ✓ 朝食のパンをチーズトーストにしてヨーグルトをプラスでカルシウムUP！
- ✓ 丈夫な骨を作るための栄養確保は1日3食と間食が理想
- ✓ 間食はヨーグルト・牛乳などのカルシウム補給でひと工夫
- ✓ いつものお味噌汁にひと工夫。味噌大さじ1：牛乳大さじ1で乳和食に

