

健康教室だより

第4号

「骨粗鬆症について」

骨粗鬆症を治療する理由

骨折を予防 寝たきり予防 より良い老後



骨粗鬆症の治療薬

- 骨の増加を促す薬
- 骨の減少を抑える薬
- その他(補助薬)

治療目的は骨折の予防です

骨の増加を促す薬



毎日1回
自己注射



週1回
注射



週2回
自己注射

これ以外の薬もあります

骨の減少を抑える薬



毎日
内服



週1回
内服



週1回
内服
(ゼリータイプ)



月1回
内服

これ以外の薬もあります

その他(補助薬)



カルシウム補充



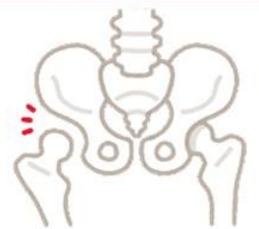
カルシウム吸収促進

これ以外の薬もあります

治療の効果(骨折予防効果)



背骨8割以上



大腿骨5割以上

治療を中断したら・・・

骨密度の
低下



骨折のリスク
上昇

一度骨折を起こした人は
再骨折しやすい

治療の中断時期は？

定期的な骨密度測定を行い



問題なければ卒業！



詳細は丸山医師に確認を・・・

寝てでも出来る!転倒予防体操

横になって気軽に実施出来る運動をご紹介します。体幹や脚の筋力改善効果があり、関節痛や転倒の予防に繋がります。活動前のウォーミングアップにもなります。

こんな人にオススメ: 運動を始めたいがハードルが高い 立って運動をするのが億劫 体力や足腰の力が落ちたと感じる

腹筋群・腸腰筋



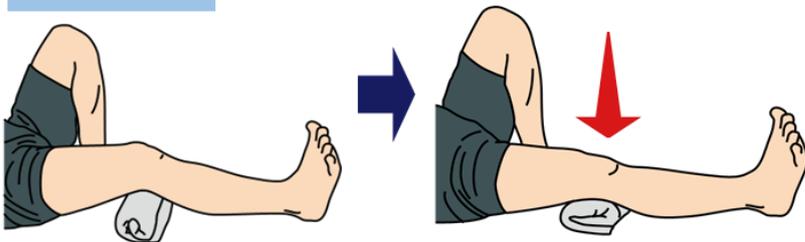
膝・股関節を90°に曲げる
レベル1: 10秒キープ 3~5セット
レベル2: 足で自転車漕ぎ左右合わせ20回
レベル3: 片脚ずつゆっくり上げ下げ
左右合わせて10回

中殿筋(お尻外側の筋肉)



横向きで上側の足を上げ下げ
※膝・つま先は正面に向け、
骨盤が後ろへ傾かない様に
レベル1: 10~20回×左右2セット
レベル2: 上げて5秒キープ、10回左右2セット

大腿四頭筋



丸めたタオルを膝下に置く
膝を伸ばしタオルを押し潰す
レベル1: 5秒キープ×10回 2~3セット
レベル2: 膝を伸ばしたまま、
踵を5cm上げ5秒キープ×10回

大殿筋・脊柱起立筋



仰向けでお尻を持ち上げる
レベル1: 上げ下げ15~20回
レベル2: 上げて5~10秒キープ×10回
レベル3: 片脚を浮かせながら10回
※腰を反らない程度に上げる

慣れてきたらレベル1→2→3と上げてみましょう。
回数・セット数は目安です。体力に応じて楽~ややきつい程度で調整して下さい。

※痛みや息切れなどを感じる場合は中止して下さい。

