

骨粗鬆症予防運動

骨トシ ～かかと落とし～

効果

骨を刺激することにより、骨が強くなります。

1日 50回

スタートの姿勢



少し足を広げる



かかとを上げる



かかとを**ストン**と落とす



注意

支えが必要な人は
椅子や机につかまって

骨粗鬆症予防運動

筋トシ ～スクワット～

1セット 10～20回

スタートの姿勢



足を肩幅より少し広げて
足先は外側に向けて



4秒かけて
下ろす



4秒かけて
上げる



膝がつま先より
前にならないように



お尻を後ろに引くように



膝とつま先は
同じ向きに

効果
脚の筋肉を強化し、
転倒を防ぎます。



注意
支えが必要な人は
椅子や机につかまって

骨粗鬆症予防運動

背中の中の曲げ伸ばし

効果

背中
の筋肉を強化し、
背骨を強くします。

1セット 10回

腕の間に
顔を埋める

手の甲を合わせるように
腕を前に出して背中を丸める

手の平を上に向けながら
肘を引いて肩甲骨を近づける

射水市市民病院

骨粗鬆症予防運動

バランス練習 ～フラミンゴ体操～

効果
バランス能力をつけ、
転倒を防ぎます。

左右1分間ずつ

スタートの姿勢



転倒しないよう、つか
まるものがある場所で



床につかない程度に
1分間、片足を上げる



注意
支えが必要な人は
椅子や机につかまって