

# 骨を守るかんたん体操

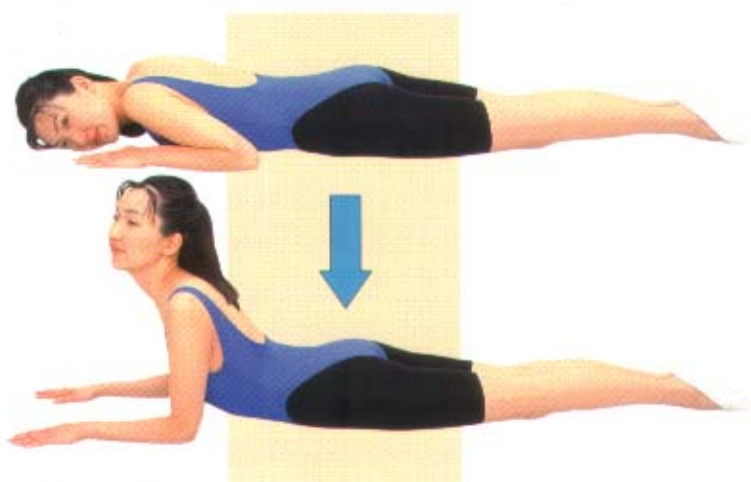
骨粗鬆症は、骨が少なくなったために背中が丸くなったり、腰が痛んだり、骨折しやすくなったりする病気です。しかし、十分なカルシウムを摂るとともに、適切な運動を続けると、筋肉がきたえられ、骨が少なくなるのを防ぐことができます。また、転びにくくなったり、姿勢をよくするのも役立ちます。ここにあげた体操は、そのための体操です。面倒からずに、毎日続けてください。

各体操を **10回** ずつ

毎日、**1~4** の体操を **1日1~2回**

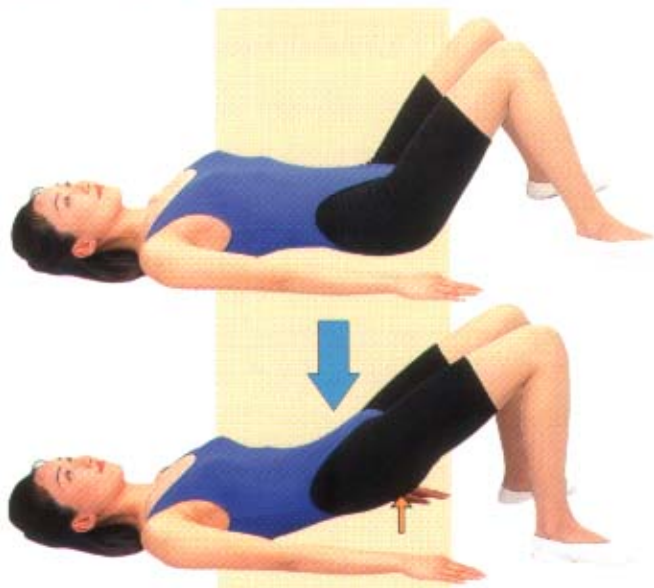
## 1. うつぶせ背筋体操

ひじを曲げ、足をそろえて、うつ伏せになります。  
ひじをのばしながら、背中をそらせます。  
円背の強い人は、腹部にクッションを入れて行ないます。



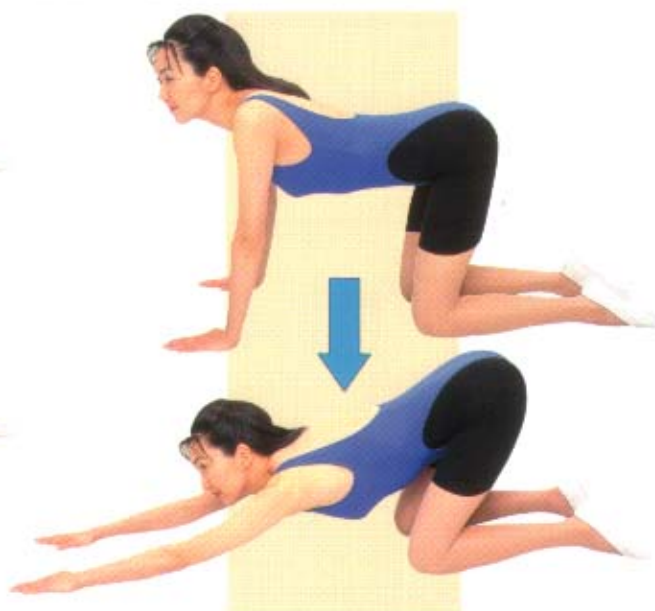
## 3. 腰上げ腹筋体操

あお向けになり、足を少し開いて、ひざを曲げます。  
腹筋の力を使って腰を前上方に持ち上げます。



## 2. 四つんばい背筋体操

四つんばいになり、お尻を後ろ上方へ突き出し、  
顔を上げ、背中をそらすようにします。



## 4. 足上げ腹筋体操

あお向けになり、足をそろえて枕やクッションにのせます。  
10cmほど足を上げ、ゆっくりと下ろします。  
慣れれば、枕やクッションを使わなくてもできます。



身体の状態によって運動してはいけないこともありますので、始める時、また、痛みが出た場合は、必ず、医師に相談してください。

医院・病院名