



まんてん日より

今月の体操

18年3号

全国の医師&製薬会社監修の毎日できる体操をご紹介します!



おひさまが心地よい季節です。 ウォーキングを楽しみながら 骨を元気に!

監修: 湊 昭策 先生 (医療法人圭山会 山王整形外科医院 院長)

ウォーキングは、骨粗しょう症の予防や治療に最適な運動です。

骨に適度な刺激を与えることができますし、太陽の光に当たれば、カルシウムの吸収を高めるビタミンDの合成が促進されます。春はウォーキングにぴったりの季節。歩きやすい服装で楽しく体を動かしましょう。

ひじ回転ウォーキング

※前後各10回

歩きながら肩関節や肩甲骨まわりの筋肉をほぐします。



ひじを曲げて腕を肩の高さまで上げます。

ひじを前から後ろに回します。同様に、後ろから前にも回しましょう。

深呼吸

※10回くり返します

正しいウォーキングの姿勢を保つために必要な腹筋・背筋を強化させます。



手を組んでお腹に当て、口をすぼめて細く長く息を吐きます。お腹がへこんだことを両手で確認します。

お腹の空気を吐き切ったら、鼻から大きく空気を吸い込むと同時に大きく胸を張ります。お腹がふくらんだことを両手で確認します。

朝食は、骨を強くする和食がおすすめ

伝統的な日本の朝食には骨を丈夫にする栄養成分がたっぷり。お豆腐のお味噌汁(イソフラボン)、焼き魚(カルシウム、コラーゲン、DHA)、ほうれん草の胡麻和え(マグネシウム)など、骨粗しょう症が気になる方にはおすすめです。



※万一、運動によって体に痛みなどの症状があらわれた場合は、医師にご相談ください。

皆様の健康をしっかりサポート

まんてん薬局

奈良市神殿町171-5 ☎0742-93-9893



2018.04.01