

日常生活におけるポイント… ② 運動編

それぞれの患者さんにあった方法で体を動かす習慣を身につけましょう。

骨粗鬆症の患者さんは「運動せず安静にしたほうがよいのでは?」と考えてしまいがちですが、無重力の宇宙から帰ってきた宇宙飛行士の骨量が減っていたことから、骨に力(負荷)がかかる適度な運動は骨の強さを維持する効果があるといわれています。

日常生活で体を動かすポイント

● なるべく階段を使うようにする



● 立っている時間を長くする



● 掃除など、家の中でも体を動かすことを心がける



ウォーキング、ランニング、エアロビクスなどは、特に骨密度低下防止によいとされていますが、体を動かすことを意識して日常生活を送るだけでも効果があるため、できることを少しずつでも継続して行うことが重要です。