

# ほねアップ！リハビリテーション

## (骨粗鬆症の予防・改善体操)

### ～ 強い骨を取り戻す ～

骨は、重力にも強く関係しています。運動は骨の量を保ったり、改善するのにとても大切です。最近、運動をしていますか？ 歩いていますか？暑いから！とか、寒いから！とか、人目が気になるから！とかで、なかなか始められないことはありませんか？一人で始めるのは難しいことです。

当クリニックでは、骨粗鬆症に関して、検査をして、必要であれば、お一人お一人にあった治療を行っていますが、基本は食事と運動と考えています。骨粗鬆症は、「静かな疾患」と言われていますが、実際は、以下のようなことが起こりやすいです。

- ・背骨の変形
- ・背中の丸みによる、背中の痛みや腰痛
- ・おなかの圧迫による食欲の低下
- ・足の筋力低下による転びやすさ

理学療法士とともに、骨の量を減らさないように、また取り戻すために、一緒に体操をしませんか？体で痛いところも解決します。いつまでも元気でいるために・・・

興味のある方はご連絡をお願いします。