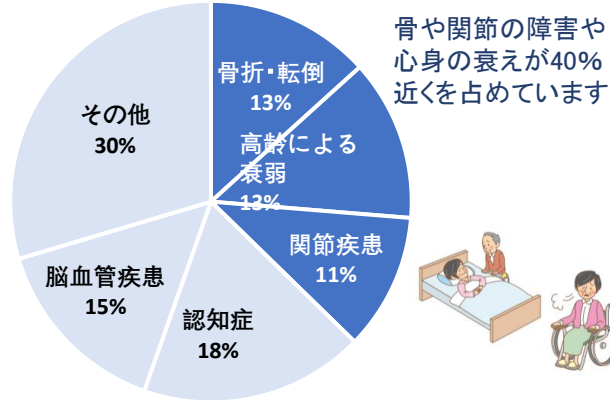


転倒・骨折を 予防して目指そう健康長寿!

「健康は足元から」と言われるほど、足腰の筋肉や骨の状態はその方の健康に大きな影響を与えます。また、高齢化が進む日本においては転倒した際に骨折し、それがきっかけとなり寝たきりになってしまう方も増えてきています。そこで今回は転倒や骨折を防ぐ運動と栄養のポイントをご紹介します。

・介護が必要になった主な原因



運動編



下半身の筋力強化

スクワット(太ももの筋トレ)



膝をつま先より前に出さない

足を肩幅に開き、お尻を後ろに引きながらゆっくりと膝を曲げ、元に戻ります。

【1日の目安:10回/3セット】

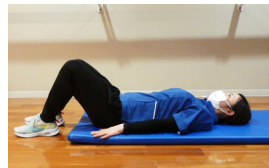


難しい場合は、イスに座り、机に手をつけて行ってみましょう。



踏んばる力の強化

ヒップリフト(お尻と太もも後面の筋トレ)



足を肩幅に開き、膝を立てます。両手は床におきます。



一直線で3秒キープ

お尻をキュッと締めながら上げて3秒間停止し、ゆっくり戻します。

【1日の目安:10回/3セット】

バランス感覚の強化

片脚立ち(全身のバランス機能の強化)



転倒しないよう、必ずつかまるものがある安全な場所で行ってください。

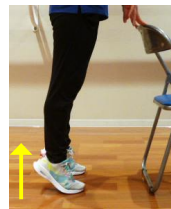
背すじを伸ばし、もたれかからず真っ直ぐ立ちます。片方の足を床からゆっくり上げたままキープします。

反対の脚も同様に行いましょう。

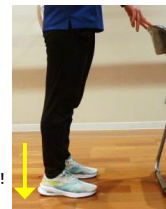
【1日の目安:30~60秒/3セット】

骨の強化

かかと落とし(骨を刺激して骨密度を高める運動)



ストン!



安定したものにつかまります。ゆっくりとつま先立ちになり、ストンとかかとを落とします。

【1日の目安:15回/3セット】

運動前には必ず準備運動を行い、転倒やケガ等には十分に注意して無理のない範囲から行いましょう。

栄養編

● 1日3食、バランスの良い食事を！

主食・主菜・副菜を組み合わせ、いろいろな食品や料理を食べることが重要です。加齢とともに食欲がなくなり、だんだんと食事の量が減ってくるため、必要なエネルギーやたんぱく質が不足しがちになります。旬の食材などを取り入れ、美味しく栄養を摂取しましょう。



● たんぱく質をしっかり摂取！

たんぱく質は筋肉や皮膚・髪の毛・爪など体をつくるために必要な栄養素です。たんぱく質の摂取量が少ないと、筋肉が減ってしまう原因になります。「いつもの食事にたんぱく質をプラス」しましょう！



・1日に必要なたんぱく質量(g/日)

	男性	女性
50～64歳	65	50
65～74歳	60	50
75歳～	60	50

日本人の食事摂取基準2020年版参照

1日の目安

- ・豚もも肉 (80g)
 - ・鶏もも肉 (80g)
 - ・卵 1個
 - ・納豆 1パック(50g)
 - ・木綿豆腐 1/3丁(100g)
 - ・ヨーグルト(100g)
- 上記合計で約**60g**のたんぱく質がとれます。

・食品に含まれるたんぱく質量



● カルシウムを取り入れよう！

カルシウムは、骨を強くするために必要な栄養素です。一緒にビタミンDやビタミンKを摂ることで吸収率がUP↑します。



カルシウムが多い食品

- ・牛乳・乳製品
- ・豆類
- ・緑黄色野菜
- ・魚介、海藻類



ビタミンD

きくらげ、鮭、干しいたけなど
※ビタミンDは日光を浴びることで皮膚でもつくられます。

ビタミンK

納豆、ブロッコリー、ほうれん草など

監修：メディカルフィットネスYAMATO健康運動指導士・実践指導者、理学療法士、管理栄養士

医療法人 大和

大和クリニック

親切・丁寧な診療で皆様の健康をサポート致します

診療内容

- ・循環器内科
- ・ペースメーカー外来
- ・一般内科
- ・心臓リハビリテーション外来
- その他、予防接種や健康診断等

診療時間

午前 9:00-13:00 午後 15:00-19:00
火、土曜は午前のみ 日曜、祝日は休診日

詳細は[大和クリニック]で検索！ ☎096-364-5221

医療法人 大和

メディカルフィットネス YAMATO

医学に基づいた運動・栄養指導をご提供致します
多彩なスタジオレッスンや加圧・パーソナル等もご用意

会員種別

- ・一般
- ・メディカル(大和クリニックにて内服治療中の方)
- ・学生(高校生以上)
- ・シニア(65歳以上)

営業時間

平日 9:00-21:00 土日祝 9:00-17:00
(会員種別により料金、利用時間が異なります)

詳細は[メディカルフィットネスYAMATO]で検索！

☎096-364-5220