

第18回 リハビリテーション教室を11月8日（土）に開催しました！

今回のリハビリテーション教室のテーマは、「骨粗鬆症ってなに？～骨を元気に保つために～」。
参加者は25名と多くの方が参加くださいました。骨粗鬆症の概要から予防方法、骨折や転倒についてお話させていただきました。骨を強くするための運動方法については、実際にデモンストレーションをし、最後に行った復習クイズでは、みなさんほぼ全問正答という骨粗鬆症や転倒・骨折についての理解が深められたと感じられるものとなりました。

これからもみなさんと元気で笑顔一つ多く過ごして頂けるようリハビリテーション教室を来年度も開催させていただきます。

令和7年度 奈良西部病院
リハビリテーション教室

こつそしょうしょう
骨粗鬆症ってなに??
～骨を元気に保つために～

令和7年 **11月8日（土）** 13:30～14:30
奈良西部病院 リハビリテーション室 / どなたでも参加いただけます

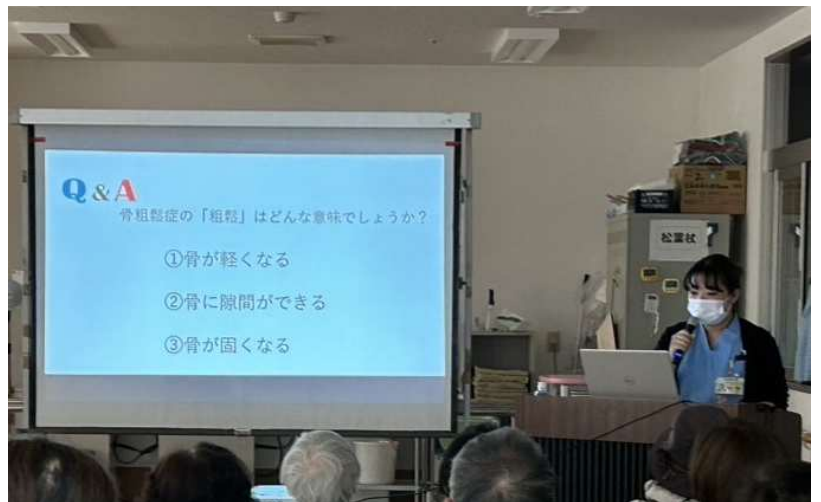


日本は世界有数の長寿国ですが、その一方で骨粗鬆症になると骨折しやすくなり、寝たきりや要介護状態になってしまうことが大きな問題となっています。骨を丈夫に保つ運動や食事の工夫を知り、健康寿命を延ばすヒントをお伝えしますので一緒に楽しく身につけましょう！

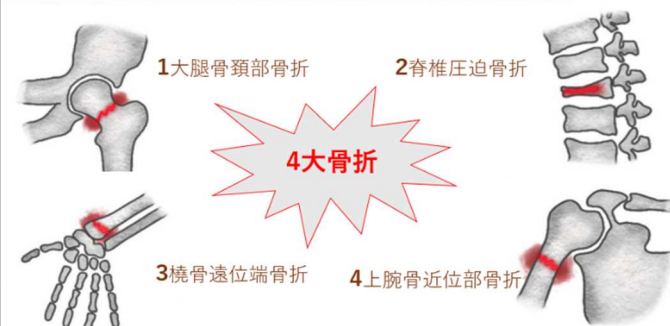
理学療法士：後藤 希恵

無料 < 申し込み方法 >
リハビリテーション室受付でお申し込みください
申込締切：10月29日（水）

医療法人 拓生会 奈良西部病院 リハビリテーション科



骨粗鬆症の人が転倒したときに骨折しやすい場所



予防その① 運動療法

種類	内容	効果
骨に負荷をかける運動（荷重運動）	ウォーキング、階段昇降、かかと落とし、もも上げなど	骨に刺激を与え、骨密度の維持・向上
筋力トレーニング	スクワット、膝伸ばし、立ち座りなど	筋力・バランス改善 転倒予防
バランス・柔軟運動	片脚立ち、ストレッチ、ヨガなど	姿勢・バランス改善 転倒予防