

第1回 健康教室を開催しました

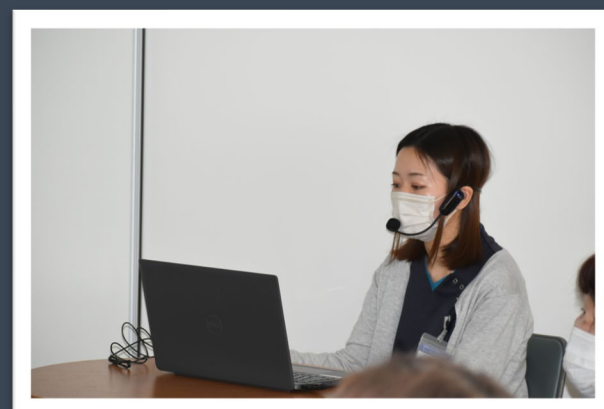


6月12日に第1回健康教室を開催しましたので、その様子をご紹介します。

今回は骨粗しょう症予防の運動をテーマに、前半は当院の管理栄養士による解説、後半はインストラクターの方をお招きし、健康寿命を延ばすための運動を実施しました。

骨粗しょう症予防のポイントとしては、以下が挙げられます。

①食生活	②運動	③生活習慣
3食バランスよく食べる	正しい姿勢を守って 1日20～30分ウォーキング	適度な日光浴
骨を丈夫にする栄養素を 十分に摂る	筋力UP体操 かかとおとし・背筋運動	禁煙
アルコール・食塩・リンは なるべく控える		無理なダイエットはしない
		ストレスをためない
		転倒対策



かかとおとし

1日 10回×3セット目安に

かかとに負荷がかかるため骨密度がアップ



やり方

①背筋を伸ばしてかかとをできるだけ高く上げる。

②体の重みを伝えるように、両足のかかとをストンと落とす。

背筋運動

1日 10回を目安に

背骨の骨密度低下を抑え、圧迫骨折を防ぎます



やり方

①うつぶせになり、おへその下に枕や座布団をはさむ。両足は軽く開く。

②息を吐きながらゆっくり上体を10cmほど浮かせて10秒間キープ。

うつぶせになれない方、腰などに痛みが出る方はやらないようにしましょう

音楽に合わせて様々な運動やストレッチを行い、最後には全ての動きを組み合わせ、今流行りの曲を踊りました。参加者の皆さんは楽しく運動しており、大好評でした！



次の健康教室の開催は10月19日(日)です。

8月4日(月)には糖尿病教室が開催されますので、そちらもぜひご参加ください。