

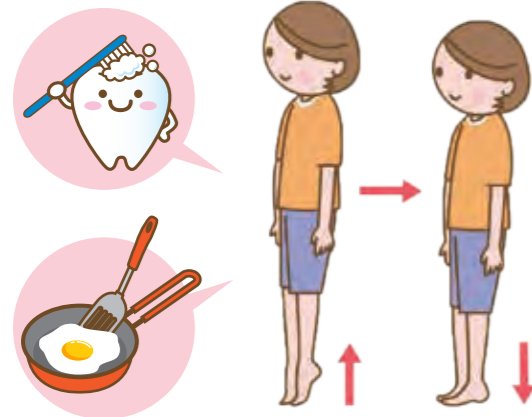


骨を強くする運動

いくつになっても、骨は運動によって強くすることができます。
ポイントは、骨に刺激を与えるような運動です。

かかと落とし運動

つま先立ちになった後、かかとで音を鳴らすように床にかかとを落とす。



※歯磨きしながら、料理をしながら…
普通の生活のちょっとした機会に取り入れてみましょう。

階段の上り下り



ウォーキング



自分の骨密度を知ろう《骨粗しょう症検診》

40歳を過ぎたら自治体で行っている**骨粗しょう症検診**や、病院などで受けられる骨密度検査を受けて、自分の骨の状態を確認することも大切です。
もし、「骨密度が低下している」と指摘されても、**食事、運動、治療等で、骨の健康を維持して骨折を予防することができます。**

〈どこで検査できるの?〉

○市町村の骨粗しょう症健診

40歳以上の女性を対象に、5歳刻みで検診を行っている市町もあります。
詳しくは各市町村に問い合わせてみましょう。

○健康診断のオプション

健康診断を受けるときに、オプション検診として選べる場合があります。

○お近くの病院

骨密度測定装置を備えている病院で測定できます。事前に確認しましょう。

【発行】 山形県村山総合支庁(村山保健所)
地域健康福祉課

【協力】 山形県村山地域市町健康づくり担当課

令和7年3月

WOMEN'S HEALTHCARE

女性が健康でいるために

骨について 考えてみよう

ほね かつ
骨活のすすめ

骨活とは、食生活や運動で骨の健康を保つこと



Yamagata Prefectural Government