

こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！

今年は例年になく猛暑が続いておりますが
体調を崩されません様ご自愛ください！



Instagram

高島整形外科

FOLLOW ME



お知らせ等もこちらから
ご覧いただけます！



ハビリス
西さわらぎたより



発行月 R7.8月

発信元

(医)高島整形外科
ハビリス西さわらぎ

vol. 156

谷口由里

骨粗鬆症の治療について

骨粗鬆症とは？

骨の量が減って骨がもろくなり、骨折しやすくなる状態です。
ちょっとしたはずみで骨折しやすくなり、特に背骨や脚の骨が
折れると自分で動けなくなり、寝たきりとなるケースもあります。

★閉経後の女性や、背中が丸くなって身長が低くなった方

➡ 骨粗鬆症のサインかも？ **要注意**です！

骨粗鬆症は検査で早期に見つけることで骨折のリスクを
減らすことができます。

診断 レントゲン撮影や骨密度測定

治療 治療薬は骨吸収抑制剤や骨形成促進剤など種類は様々、
状態に合わせて選択します

予防 予防が大切で運動と食事(栄養)が基本となります。

- ・カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質を摂る
- ・禁煙し、アルコールを控え、過度なダイエットや偏食は避ける。
- ・日光浴を15分～30分程度
- ・散歩や1分間の片脚立ち運動など

骨粗鬆症の治療については
お気軽にスタッフに
お尋ねください！

骨粗鬆症の症状



背中が丸くなる



身長が縮む



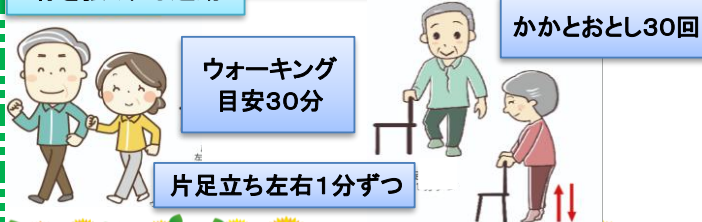
立ち上がる時に
背中や腰が痛む



背中や腰の痛みで
家事が辛い



骨を強くする運動



ウォーキング
目安30分

片足立ち左右1分ずつ

かかとおとし30回

骨粗しょう症を予防する食品



牛乳
(カルシウム)

魚
(ビタミンD)

納豆
(ビタミンK)

海藻
(ビタミンK)



ハビリス西さわらぎの様子



消化器の使い方



消防訓練



避難して
下下さい！



将棋



布を使った作品



消防訓練を定期的に行う事で火災発生時の
知識や技能を維持する事ができます
訓練を繰り返す事でいざという時にあわてず
適切な行動をとる事ができるようになります

8月11日(月)は**祝日**のため、
14日、15日、16日は**夏季休暇**でお休みです
よろしくお願い致します



ハビリス西さわらぎ 電話番号 072-652-2800

医)高島整形外科ホームページからも
ハビリス西の詳細をご覧いただけます。

また見学や体験利用、随時受付しております！
お問い合わせは左記まで、お気軽に
お電話ください♪

医)高島整形外科ホームページ

<http://www.takasima.jp/>

