

# 骨を丈夫にする運動療法

東京慈恵会医科大学葛飾医療センター

リハビリテーション科 理学療法士

高橋慧朗

# 骨粗しょう症に対する運動療法

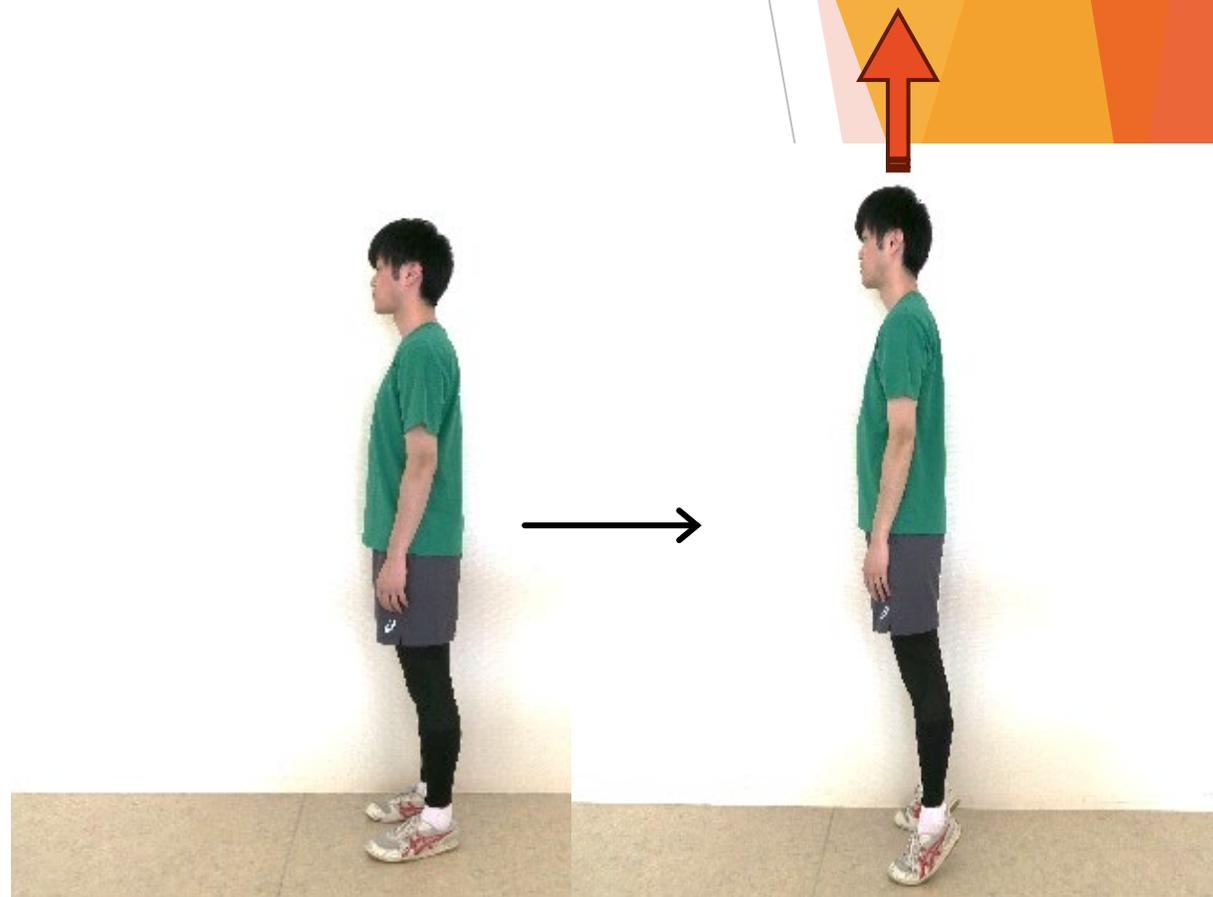
骨粗しょう症

予防・改善

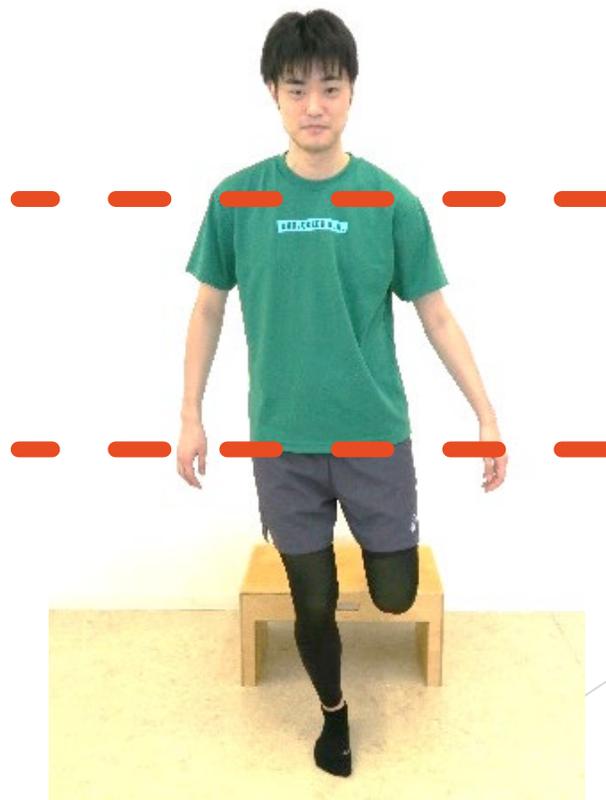
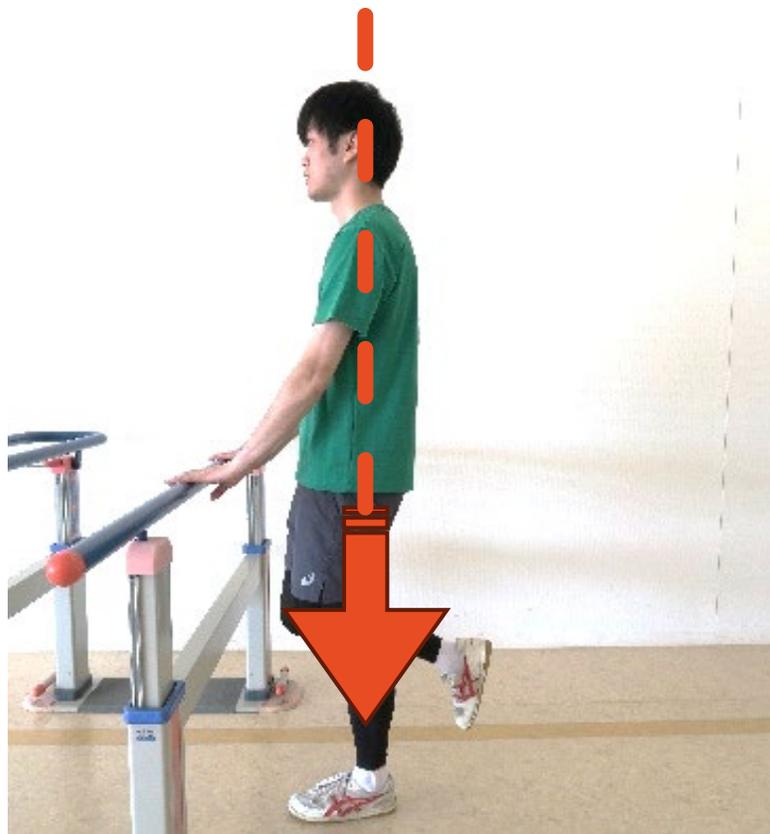
骨折・転倒

予防

# 骨粗しょう症予防・骨強度改善の運動療法 スクワット・ヒールレイズ(踵上げ)



# 骨粗しょう症予防・骨強度改善の運動療法 片足立ち



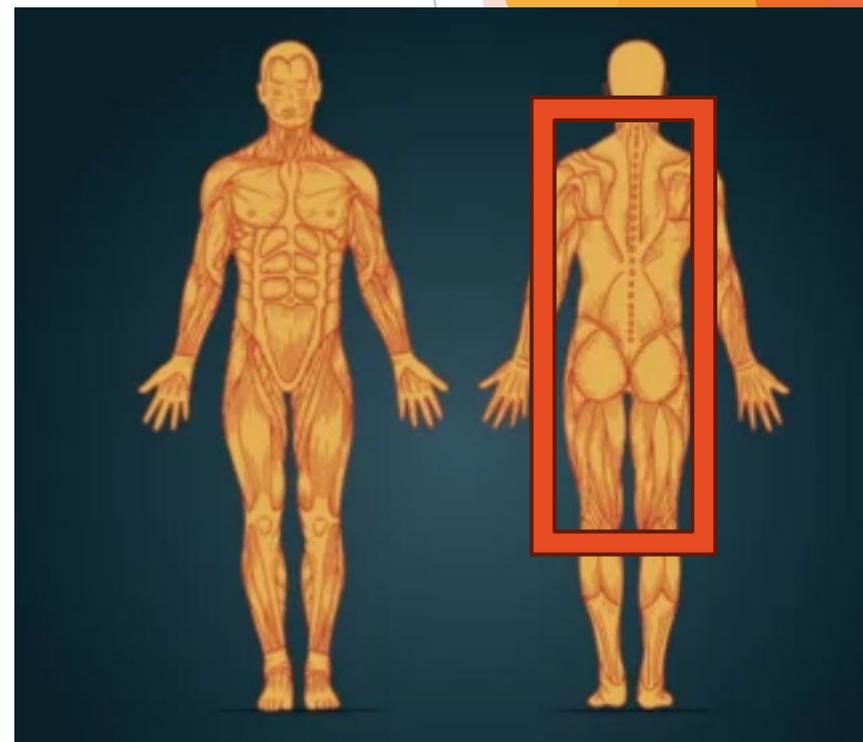
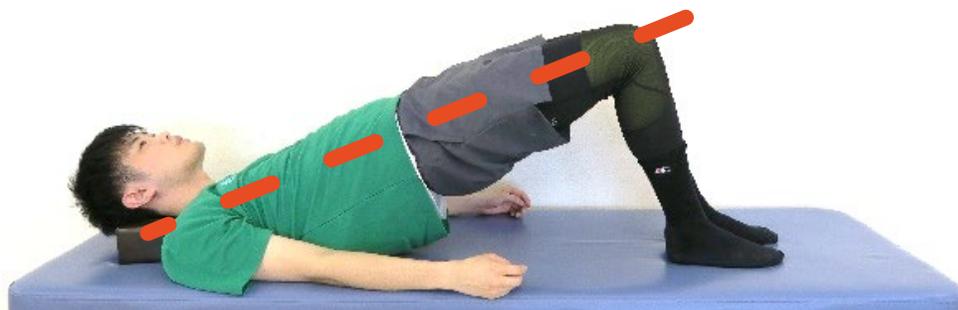
# 骨粗しょう症予防・骨強度改善の運動療法 ウォーキング



## ボルグスケール

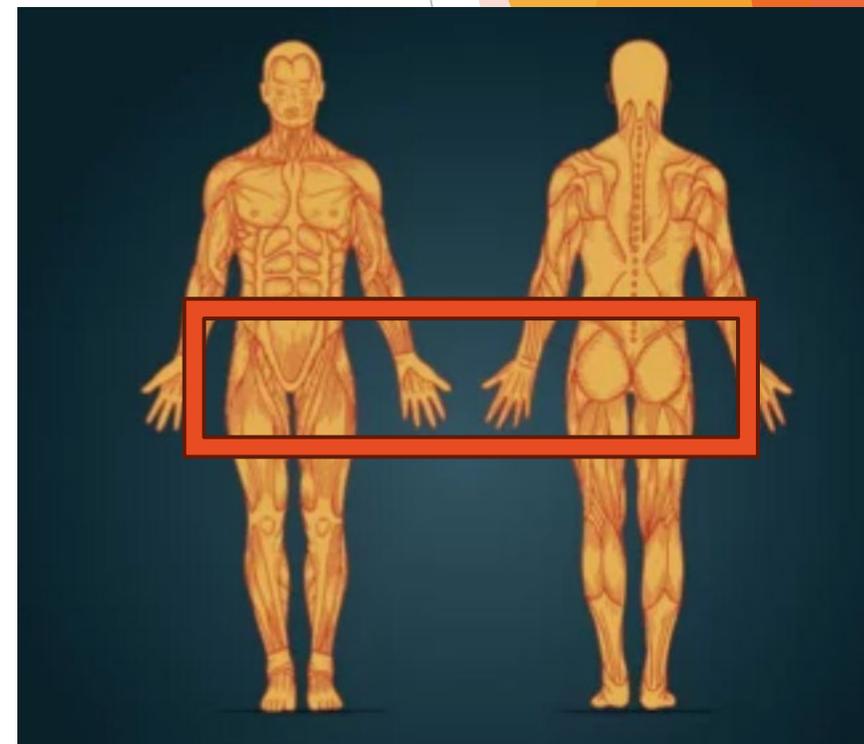
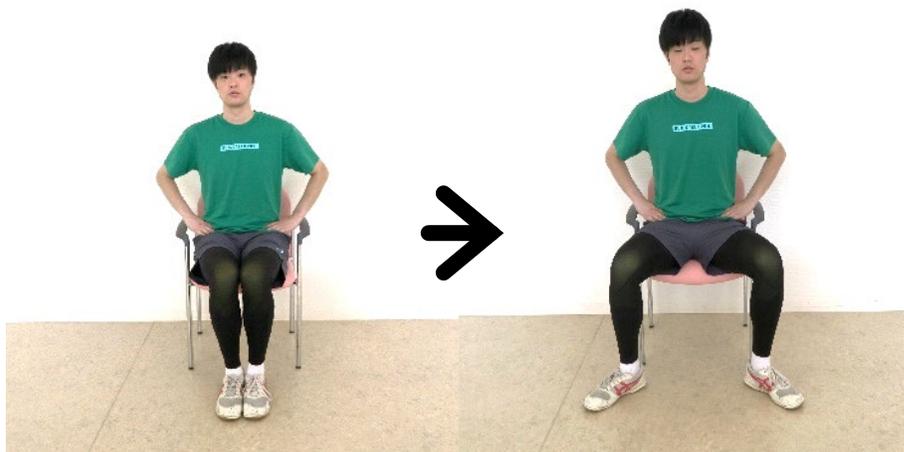
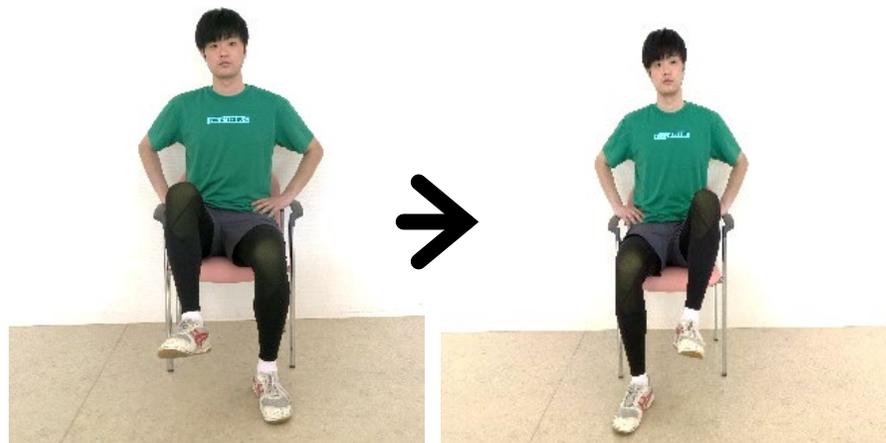
- 6
- 7 非常に楽である
- 8
- 9 かなり楽である
- 10
- 11 楽である
- 12
- 13 ややきつい
- 14
- 15 きつい
- 16
- 17 かなりきつい
- 18
- 19 非常にきつい
- 20 最高にきつい

# 転倒予防, 転倒・骨折後の運動療法 ヒップレイズ



# 転倒予防, 転倒・骨折後の運動療法

## 足踏み・足開き



# 転倒予防, 転倒・骨折後の運動療法

## 膝伸ばし・あし底背屈

