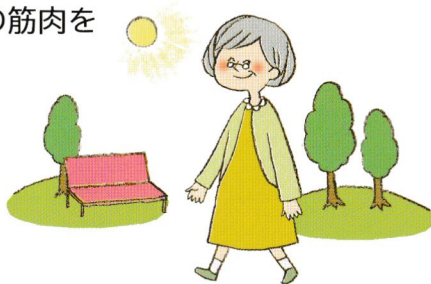


適度な運動によって、骨は強くなります。

適度に負荷のかかる運動は、骨を強くすることがわかっています。あなたの普段の運動より、少しだけ負荷のかかる運動が効果的です。

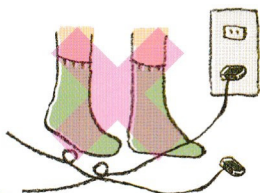
たとえば、あまり動けない方はウォーキングやストレッチ体操など、自由に動ける方は、早足のウォーキングや背中中の筋肉をきたえるのもよいでしょう。

運動能力には個人差があり、やり過ぎはよくありません。かえって体を傷めてしまうこともあります。



転倒をしないために、生活空間を見直しましょう。

骨を強くするとともに、転倒を予防することも重要です。室内は日頃から整理整頓を心がけ、つまづくものを置かないようにしてください。また、脱衣所や浴室、トイレには手すりをつける、階段にすべり止めを設置するなどの工夫も有効です。



暗いところは歩かないようにして、かならず照明をつけるようにしましょう。

骨粗しょう症の治療薬には、さまざまなお薬があります。

骨粗しょう症の治療薬は、飲み薬であったり、注射薬であったり、また、骨が作られるのを促すものや、骨が壊されるのを抑えるものなど、さまざまな種類があります。骨粗しょう症に伴う腰痛などの、痛みを抑える作用をもったお薬もあります。

医療機関では、これらのお薬の中から、あなたに合ったお薬が処方されることになるのです。

