

今年も残すところあとわずか、来年もいい年でありますように！

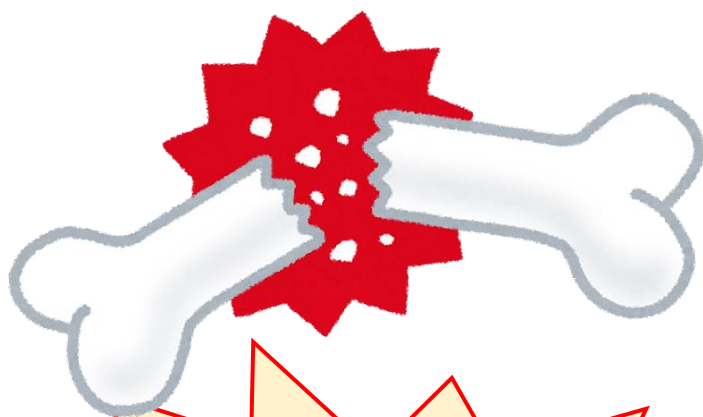
令和3年12月発行

パ オ

PAO通信 12月号

骨粗しょう症簡単チェック！！

- 50 歳以上である
- 女性である
- 持病がある
- お酒をよく飲む
- 喫煙習慣
- 運動不足
- 若い時に痩せていた
- 背中が丸くなってきた・背が低くなった**



当てはまる数が多いほど
骨粗しょう症の可能性が
高くなります(; ;)



すでに「骨粗しょう症」、いつの間にか骨折で知られる

せきついあっぱくこっせつ
「脊椎圧迫骨折」を発症している可能性が
あります。

悪くならないためにもしっかり予防をしていきましょう！！



骨が弱い人要注意！！

高齢者「四大骨折」

どんなときに折れる？

日常生活の影響

4 大骨折 ①手首の骨折

→手をついて転ぶ

→家事全般、食事など
細かい作業ができない



4 大骨折 ②肩の骨折

→肘や肩から転ぶ

→腕が動かせないので服を
着たり、寝起きも大変

4 大骨折 ③股関節の骨折

→横転したとき

→歩けない。寝たきりの原因
になるため、一番怖い

4 大骨折 ④背骨の圧迫骨折

→尻もちをついたとき。腰を曲げる
クセのあるひとは自然に折れている
(いつの間にか骨折)

→背中が痛くてうごけない。
腰がどんどん曲がっていく。



丈夫な身体 3 原則

1. 転ばない



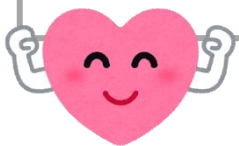
いつの間にか骨折を除き、生活に関わるような大きな骨折は転倒したときに発生します。転ばないためには、足の筋力やバランスなどの運動能力を衰えさせないことが大切です。

2. 転んでも折れない

受け身が上手な人は転んでも折れにくいのです。腹筋と背筋が強い人は転ぶ時もゆっくり倒れて、身を守ることができます。

3. 折れても歩きつづける

どれだけ気を付けていても転ぶときは転び、折れるときは折れます。折れても骨はくっつきます。大きい骨折も手術をすればくっつきます。痛くても、弱っても、リハビリを頑張れば、また歩けて生活ができます。骨が折れても、「折れない心」がリハビリでは大切です。



骨を丈夫にするためにも**運動**！転倒を予防するためにも**運動**！
今日も**運動**で、**骨も心も強く**、丈夫にしましょう！！

PAO からのお知らせ

① 12/22 (水) 休館日

定期メンテナンスのため、12/22 (水) は休館日となりますので、お間違いのないようお願い申し上げます。



② 年末年始のお知らせ

12月30日(木)～1月3日(月)

※1月4日(火)～は通常営業となります。

今年もメディカルフィットネス PAO をご利用いただき、ありがとうございました。
「来年も元気に頑張りますので、よろしく願いいたします(^^)」

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 ピラティス ①13:00②14:00 ③18:00④19:00 ストレッチ ①15:00②17:00	3	4 ピラティス ①13:00 ②14:00 ③18:00 ④19:00
5 休館日	6	7 エアロビ ①12:30 ②13:30 ②14:30	8	9 ピラティス ①13:00②14:00 ③18:00④19:00 ストレッチ ①15:00②17:00	10	11 エアロビ ①12:30 ②13:30 ②14:30
12 休館日	13	14 エアロビ ①12:30 ②13:30 ②14:30	15	16 ピラティス ①13:00②14:00 ③18:00④19:00 ストレッチ ①15:00②17:00	17	18 ピラティス ①13:00 ②14:00 ③18:00 ④19:00
19 休館日	20	21 エアロビ ①12:30 ②13:30 ②14:30	22 メンテナンス 休館日	23 ピラティス ①13:00②14:00 ③18:00④19:00 ストレッチ ①15:00②17:00	24	25 エアロビ ①12:30 ②13:30 ②14:30
26 休館日	27	28 エアロビ ①12:30 ②13:30 ②14:30	29	30 年末年始 休館日	31 年末年始 休館日	1月1～3日 年末年始 休館日



皆さん今年もお世話になりました。来年も良いお年をお迎えください!