



日中の暑さは衰えを知らぬばかりですが、夕方を過ぎると涼しい風が心地よくなってきました。夏の疲れが出やすい時期。お身体にはお気をつけ下さい。

生活環境改善サービス レイス治療院

自分の『骨』は大丈夫？ 骨粗鬆症^{こつ そ しょうしょう}チェック

「骨粗鬆症」とは骨の量が減少し、骨がもろくなる病気です。転倒だけでなく、日常生活の中の何気ない動作でも骨折しやすくなります。特に高齢者の場合、寝たきりや介護が必要になるリスクが高まりますので注意が必要です。骨粗鬆症の初期には自覚症状がないことがほとんどです。



簡単！骨粗鬆症のワン・ツーチェック



チェック1 姿勢の変化

- ① かかと、お尻、背中を壁につけて、まっすぐに立ちます。
- ② この状態で、後頭部を壁につけましょう。

【こんな方は要注意】

骨粗鬆症による背骨(胸椎)の骨折により、背中が曲がっていることも考えられます。



チェック2 身長の変化

- ① 身長を測ってみましょう。柱や壁などに、かかと、お尻、背中をつけて立ち、少しあごを引いて計測します。
- ② 以前に比べて身長が低くなっていますか？

【こんな方は要注意】

2cm以上の身長低下
2cm以上の低下は骨粗鬆症の黄信号です。医療機関での検査を受けましょう。ある研究データでは、25歳の頃に比べて4cm以上の低下がみられた方は、背骨(椎体)骨折のおそれが2倍以上高くなると報告されています。

出典：公益財団法人骨粗鬆症財団

骨粗鬆症クイズ

- | | | | |
|--------------|---------------------------------------|-------|-----------|
| ▶ Question 1 | 骨粗鬆症の人は心筋梗塞になりやすい。 | ○ 正しい | × まちがっている |
| ▶ Question 2 | 骨密度とは骨を構成する炭水化物が骨にどれくらい詰まっているかを表している。 | ○ 正しい | × まちがっている |
| ▶ Question 3 | 一生のうちで骨密度が最大になるのは30歳頃である。 | ○ 正しい | × まちがっている |
| ▶ Question 4 | 骨の健康のために特に必要な栄養はカルシウムとビタミンDである。 | ○ 正しい | × まちがっている |
| ▶ Question 5 | カルシウムを十分摂ることでかんばきに骨粗鬆症を防ぐことができる。 | ○ 正しい | × まちがっている |



■ 空欄に文字をいれて単語を完成させましょう。

問題 ①

と
お ぼ ぼ

問題 ②

ひ
お っ っ
わり

回答は右下をご確認いただくか
下記QRコードをスマートフォンで
読み取りアクセスしてください!



URL:
<https://leis.jp/leis/letter/index.html>

第1弾

フレアスグループ
川柳コンテスト開催

「夏の思い出川柳」結果発表

佳作

夏祭り
諭吉と英世が
空を飛ぶ
新潟県・飛燕さん

たくさんのご応募誠に
ありがとうございました。
次回も沢山のご参加
お待ちしております。

佳作

亡き母の
輝く笑顔
虹の先
神奈川県・たかちやんさん

米高も

猛暑も効かぬ
体脂肪

千葉県・山田にやー子さん

大賞

おめでとう
ございます!

送付先はこちら

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F

株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは
右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL: https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/



※② ㍻① : 景回

お知らせをご紹介します!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- ☒ 関節拘縮により歩行が困難な方
- ☒ 身体に麻痺のある方 (脳梗塞などの後遺症)
- ☒ 車いすをご利用の方
- ☒ 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院 ○○

(TEL) 000-0000-0000 (担当) ○○○○

(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00~18:00