

▶▶▶ お知らせ ▶▶▶

・5月8日より、リハビリ室が
拡大されます

(5月連休中に工事予定)



VOL.43

今月の
テー
スペース

2023. 4月 竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"

リハビリや運動を応援する栄養素「ビタミンD」



食品

とても優秀な骨への栄養素
ビタミンDを多く含む食品

＝いわし、鮭、卵黄、きのこ＝

なかでもシイタケは、紫外線に当たるとビタミンDに変わる成分を沢山含んでいるので、生よりも乾燥シイタケがおすすめです。



役割

- ・カルシウムの吸収促進
- ・骨の成長促進
- ・血中カルシウム濃度の調節
- ・ウイルスや細菌に対する免疫機能の促進

ポイント

食事から摂る以外にも、適度に日光浴を行うことで簡単にビタミンDを体内で生成し補うことができます。夏場であれば15～30分くらいを目安にしましょう。

今月のやってみよう7

骨粗しょう症や骨折予防の体操

【かかと落とし】かかとを上げて下にストンと落とす

1日30回以上すると効果があるといわれています。

全身の骨に振動が伝わることで骨細胞が活性化され**骨が強くなる**と言われています。また骨ホルモンが内分泌にも影響し**血糖値を下げたり**、ふくらはぎのストレッチ効果で血流が改善され**高血圧にも効果的**と言われています。

簡単にできますが、くれぐれもやりすぎには注意して下さいね。



住所：田辺市東山 1-3-8
電話：0739-34-2331

体験・見学受付中！

お気軽にお問合せ下さい