

## ▶▶▶ 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

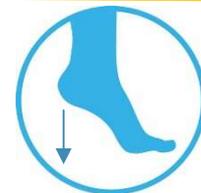
### 骨粗しょう症や骨折予防の体操

【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