



認知機能アップ法

2つ以上のことを同時にこなす

認知機能が低下していると同時並行で複数のことを行うことが難しくなってきます。日常生活の中で意識的に2つ以上の作業を同時に行うことで脳の情報処理能力や遂行能力が高まり、認知力アップにつながります。



歩く+話す



電話+メモをとる

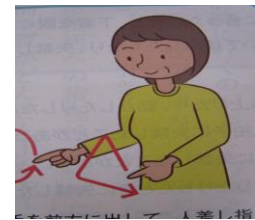


湯を沸かしながら食材を切る



pixta.jp - 15286562

足踏みをしながら野菜・県名・動物など何かテーマを決めて声に出して言う
足踏みのリズムがくずれないように
毎日5分間行う



指先を使った運動
両手を前に伸ばして人差し指だけで
左指は円・右指は三角を描く交互にする
1日5分間

夏バテ解消食材

ブドウ糖を代謝してエネルギーに変えるビタミンB群が不足するとブドウ糖が乳酸になり夏バテの原因になります。

★豚肉・うなぎ・ぶり・豆腐
枝豆・納豆・ほうれん草
モロヘイヤ・ごま・玄米
いわしなど

ビタミンB群は対外に排出されやすいので吸収を助ける食品

★ニンニク・にら・長ネギ
玉ねぎ・柑橘類
梅干し・酢など

熱中症に注意

<予防として>

- ①こまめな水分・塩分の補給(のどが渴く前に補給)
- ②扇風機・エアコンを使って室内の温度調節をする
- ③保冷剤・氷で身体を冷やす
- ④昼下がりの外出はなるべく避ける
- ⑤外出時は帽子・日傘を使用する



骨粗鬆症とは？

骨の中がスカスカになり骨がもろくなって骨折しやすくなりなかには寝たきり状態になる人も少なくありません。

骨密度検査はレントゲン撮影で可能

当院整形外科でご相談ください。



医療法人社団 尾崎病院
OZAKI HOSPITAL

TEL0857-28-6616
FAX0857-31-0730



あなたの骨は大丈夫？

★ 骨粗鬆症は高齢者だけにみられる病気ではありません！

骨粗鬆症とは？

骨の中がスカスカの状態になり骨がもろくなる病気です。
骨折しやすくなり寝たきり状態になる人も少なくありません。

症状（自覚症状の乏しい病気です。）

骨粗鬆症チェック

- ①きよくたんに身長が縮んだ。
- ②背中・腰が曲がった。
- ③背中・腰の痛みのために動きがぎこちない。
- ④腰が痛いレントゲンに異常がない。



診断方法

骨密度測定検査 レントゲン撮影

判定 基準の80%以上 正常
基準の70%～80% 骨量減少(要注意)
基準の70%未満 骨粗鬆症
<<治療方法>>

内服治療

運動療法 運動不足は骨密度を低下させる要因になります。

散歩・ウォキング・階段の上り下り

食事療法

カルシウム食品の摂取

牛乳・乳製品・小魚・干しエビ・大豆製品



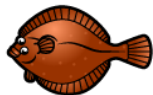
骨の形成を促進する。(ビタミンK)

ほうれん草・小松菜・サニーレタス・キャベツ・にら・ブロッコリなど



骨の吸収を促す(ビタミンD)

サケ・うなぎ・さんま・カレイ・しいたけ・キクラゲなど



★ 当院整形外科にご相談ください。