

# こつこつ教室新聞 拡大版

発行日：2018年10月17日  
発行人：3Fナースステーション

社会医療法人  
札幌清田整形外科病院

## 10月16日拡大版こつこつ教室を開催しました

10月20日は『世界骨粗鬆症デー』です。それに先駆けて「拡大版・こつこつ教室」を開催、参加者32名と満員御礼でした。

看護師、管理栄養士、理学療法士からそれぞれ骨粗鬆症の話しをしました。



治療をコツコツと継続して骨量を増やしましょう。寿命と健康寿命には10年前後の差があります。健康寿命を延ばして元気に過ごしましょう。



骨の材料はカルシウムだけでなく、ビタミンD ビタミンKを摂取しましょう。転倒しにくい身体を作るためにタンパク質も摂りましょう。



カルシウム豊富な乳製品は、吸収率も良いのでお勧めです



ロコモ予防は、転倒・骨折予防にもなり、寝たきり予防にもなります。普段の生活のちょっとしたすき間に運動を差し込んで見て下さい。