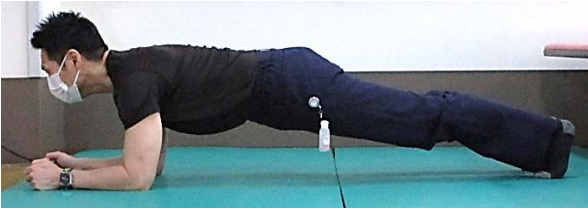




## 自宅でできるトレーニング

今月から、いろいろな「機能的トレーニング」を紹介していきます。まずは、体幹を鍛える運動です。3段階あります。ご自分に合ったレベルで行いましょう。

### ○レベル 1: プランク



- ①両肘を床につけ、うつ伏せになります。
- ②次に腰を浮かせ、背筋をまっすぐに伸ばします。
- ③頭から足が一直線になるように保ちながら、**30秒間保持**しましょう。

### ○レベル 2: 四つ這いバランス(バードドッグ)



- ①四つ這い姿勢から、**右手と左足**を上げた状態で、姿勢を**10秒間保持**します。
- ②次は、**左手と右足**を上げた状態で、姿勢を**10秒間保持**しましょう。

### ○レベル 3: ニートゥエルボー



- ①四つ這いバランスの姿勢から、伸ばした手足をお腹の方に曲げていき、**肘と膝をつけます**。
- ②次に、手足を伸ばして元の位置に戻します。これを**10回**繰り返します。
- ③終わったら、逆の手と足で行いましょう。

## 栄養メモ

## 丈夫な骨をつくろう！



**骨粗鬆症**は、骨量の減少により骨の強度が低下し、骨折しやすい状態のことです。加齢とともに骨量は減少するため、高齢期では特に注意が必要です。骨づくりに必要な栄養素として思い浮かぶ代表的な「カルシウム」以外にも、丈夫な骨づくりに欠かせない栄養素があります。

鮭、きのこなど。日光を浴びると、ビタミンDが皮膚で合成される。また、きのこ類の日干しでビタミンDの合成がアップする。



**日光**  
**ビタミンD**

**カルシウムの吸収を手助け**

### 骨の材料

**カルシウム**

牛乳や乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、サバ水煮など。食品によって体への吸収率に違いがあり、牛乳や大豆製品が比較的高い。

**ビタミンK**

納豆、緑黄色野菜など

**骨にカルシウムの沈着を促す**