

あなたの骨量は すでに低下しているかも？

ひとつでも当てはまる人は、骨粗鬆症のリスクが高まります。

- 母親が骨粗鬆症である
- 運動量が少なく、外出をあまりしない
- 牛乳など乳製品の摂取が週3回未満
- 最近身長が縮んだ。または背中が丸くなってきた
- 些細なことで骨折をしたことがある
- 閉経を迎えた
- 毎日お酒を飲む
 - 日本酒なら1合以上 ビールなら350ml 缶2本
 - ワインならグラス2杯以上 焼酎なら120ml 以上
- 痩せ型である
- 煙草を吸う

コーヒーの飲み過ぎ・日光にほとんど当たらない・糖尿病・
ステロイド剤投与なども危険因子となります

* 気になる方はスタッフに声かけてくださいね

阪田整形外科リハビリクリニック