

骨粗しょう症検査のご案内

現代の若い女性も、食事の偏りやダイエットから年齢に関係なく骨粗しょう症リスクが高まっています。



診療放射線技師
櫻井真知

あなたの骨は 大丈夫ですか？

当院ではその場で結果の分かる
最新の骨密度検査を行っています

骨密度を低下させない食事療法

◆カルシウム

小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品



◆ビタミンD

サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、シイタケ、卵



◆ビタミンK

納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツ



骨を強くするのは運動

散歩、階段の上り下りなど日常生活のなかで運動量を増やしましょう
開眼片脚立ち、ふくらはぎとアキレス腱のストレッチなども効果的です



さくらい乳腺外科クリニック

和歌山市三葛279-5 ☎ 073-448-3366

