

🍌 骨密度を測りましょう! 🍌



何がわかるの？ ⇒現在の骨の堅さ、丈夫さがわかります。骨の強さは加齢によって低下します。今までに測った事がある方でも、前回と比べてどのくらい変化しているか、ぜひ、再度測定してみてください。

どんな利点があるの？

その1:骨折する前に予防策が立てられる!

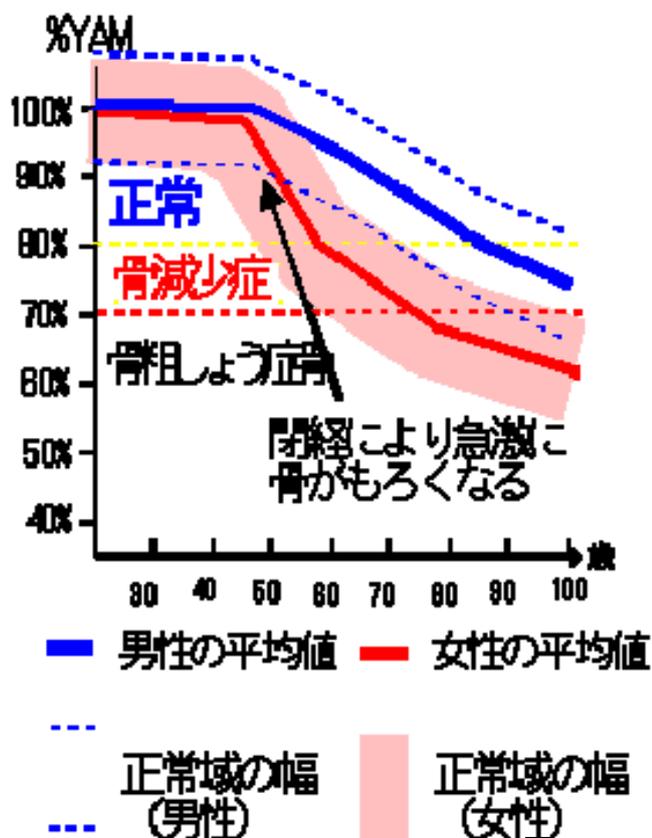
その2:食生活の工夫改善が出来る!

その3:骨に効果的な運動のしかたがわかる!

骨は常に生まれ変わっているので、骨密度は1回だけの測定では安心できません。



骨がもろくなるまえに . . .



骨の健康維持に関して私たちが無関心になりがちなのは、骨が目には見えないこと、そして、骨量が減少し始めても自覚症状がないということが原因かもしれません。それで、知らないうちに、骨がもろくなってしまっは大変です。

まずは自分の骨の量を測っててください。特に、骨を守る作用のある女性ホルモンが激減する閉経後の女性たち、また、胃、肝臓、腎臓の悪い方もカルシウムの吸収が悪くなるので、定期的に測ってみることをおすすめします。

そして、母体の骨健康維持と元気な赤ちゃんを産むためにも、妊娠する前にチャンスがあれば一度測ってみるとより安心でしょう。

次の方は定期的な検査をお勧めします！

- ・更年期を迎えた女性(ホルモンのバランス異常)
- ・無理なダイエットをした事のある女性(カルシウムの摂取不足)
- ・卵巣手術をされた方(ホルモンのバランス異常)
- ・運動不足ぎみな方(骨細胞の生成不良)