骨粗鬆症対策していますか?

骨粗鬆症は年齢とともにリスクが増え、特に女性は80代の半数に症状が現れるそうです。転倒したりした時に骨折するリスクが増えます。

食事(乳製品などカルシウムを含むもの、鮭や椎茸や卵などビタミンDを含むもの、納豆やブロッコリーやキャベツなどビタミンKを含むものがオススメ)とウオーキングなどの運動でリスクを減らせるそうです。(図を含む出典:https://iihone.jp/nutrition-exercise.html)

急には骨密度は上がりませんが、直ぐに骨折リスクを下げる対策としてヒッププロテクタがあります。

ヒッププロテクタはお医者さんも勧める商品ですが介護保険適用ではなく、デザイン的にも残念な気持ちになったりして使わない方が多いアイテムといえます。

プラスパッドジーンズはそのような背景のもとで作られました。穿きたくなる心地よいストレッチズボンにヒッププロテクタが入っています。骨を守りつつ歩きたくなる気持ちを応援するグッズです。

もし試してみたい方ご本人やご家族の方がいらっしゃいましたらAUNレンタルで試されてみては如何でしょうか。