



# 口のモテテ

『高齢になってから心配するコト〜!』と  
思っていますか?? 実は初期症状は  
40代から始まる人が多いのです!!!

# シンドローム



加齢や生活習慣が原因で、  
骨や筋肉などが衰え、要介護の  
リスクが高くなる状態

- ◀ 主な原因 ▶
- 変形性膝関節症
  - 変形性腰椎症
  - 骨粗しょう症

◀ 40歳以上の推定有病者数 ▶

男性	2,100万人
女性	2,600万人

女性のほうが  
多い!!!

女性ホルモンの  
分泌低下...  
更年期障害...  
骨がもろくなる...

☆40代になったら一度は骨密度検査を受診しよう!!

筋肉・関節・骨・神経などの運動器官は、それぞれが連携して動いているため、  
ひとつでも悪くしてしまうと身体がうまく動かず歩くときに影響を与えてしまいます。痛みや  
違和感がある場合、ひとつの部分ではなく運動器官全体としてとらえて対策しましょう!!

## 食事の口モテ対策!! 合わせ技で 効果アップ!!

カルシウム + ビタミンD

納豆 + 牛乳 + 魚

ビタミンC + 葉酸 (B12)

人参 + 肝臓

## ハトリです!!

韓国よりパソコン課長のスワロー又藤波が  
モテ!!、フェイスブックも再開はし  
せひ 谷田橋薬局で  
検索してみよう!!

## 階段☆ポテント

今日からはじめる!!



一段一段、足の裏がしっかりと  
乗るように段の奥まで足を置き  
ましょう。足を浅く乗せると  
身体を持ち上げる時に足が  
曲がりすぎて負担がかかります。

ちよとした工夫で膝への負担を減らしましょう!!

下りるほうの膝に負担が  
かからないよう、後ろ足で  
しっかりと体重を支えながら  
下りましょう。

