



リハビリテーションだより

～1日何歩、歩けば骨粗しょう症の予防ができるかな？～

2017年東京都健康長寿医療センターが発表した研究結果が注目されています。群馬県中之条町で高齢者5,000人を対象に15年以上に渡り行った調査で、歩くことによって

「骨粗しょう症」の予防が期待できることが解りました。

今回は骨粗しょう症の予防についてご紹介致します。



歩くと「骨粗しょう症」の予防に期待できる？



骨は歩いて刺激が加わることにより丈夫になります。骨は毎日古くなった部分が壊れて、その壊れた部分に「カルシウム」がくっつき強い骨へと新しく変わります。この時「カルシウム」を骨にくっつける働きをしているのが「骨芽細胞」です。「骨芽細胞」は骨に刺激が加わることで、はじめて十分な量が分泌されます。つまり、運動をしないと「骨芽細胞」が分泌されません。歩くほど「骨芽細胞」は増えることになります。

「骨粗しょう症」の予防が期待できる歩数は？

予防が期待できる歩数は「7,000歩」です。家の中での生活に加え「3,000歩」、約30分間のウォーキングを加えると予防が期待できる歩数になります。一日平均7,000歩前後の歩数で十分骨密度に対して良好な影響を及ぼしていると思われます。※1

どのように歩くのが効果的？

骨に体重がかかると骨が強くなっていき、「骨粗鬆症」の予防になりますが、すり足では体重が上手にかかりづらいため効果が軽減してしまいます。

歩き方は、

- ① 背筋を伸ばす
- ② 歩幅は大きく
- ③ かかとから着地する の三つが基本です。

歩幅を大きく歩いた方が足の裏に与える

衝撃も強くなるため、「骨芽細胞」がより分泌され、「骨粗しょう症」の予防に効果的です。歩幅を大きくするには、脚の動きばかりに気を取られず、肘を軽く曲げて腕振りを意識しましょう。



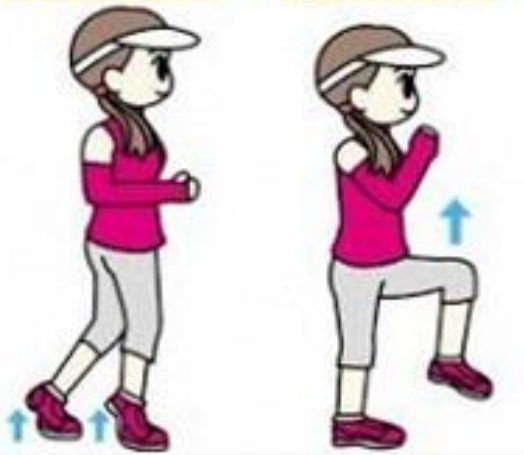
応用的な歩き方のご紹介！

① つま先歩き

② 膝上げ歩き

応用的な歩き方として、

- ① つま先歩き
- ② 膝上げ歩き



があります。体のバランスに注意して歩行時、部分的に行えば良いでしょう。筋力アップで転倒予防を図れ、腰回りや太ももの筋肉を動かすことで、骨も鍛えられます。

「骨粗しょう症」を予防し健康な身体を維持しましょう。

第二東和会病院

リハビリテーション科 藤井