



リハビリテーションだより 3月号 ～脊椎圧迫骨折の予防について～



脊椎圧迫骨折とは高齢者に多い4大骨折の1つです。発生する割合は、70代になると20%前後、80歳を過ぎると約40%の人が罹患します。また、男性より女性の方が約2倍発生するリスクが高いと言われております。

今回は、脊椎圧迫骨折を予防するための運動をご紹介します。

【原因】

脊椎圧迫骨折の原因は加齢や生活習慣病等により、骨密度が低下し骨が折れやすくなる骨粗しょう症が最も多いです。骨粗しょう症に起因して生じるものは、中腰や重いものを持つなど胸腰移行部に力が集中して骨折することがあります。尻もち等の外力でも力が集中したところの椎体前方が潰れくさび形になります。

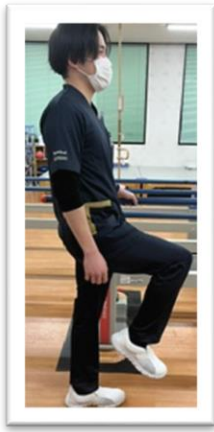
【予防】

運動により骨折を予防するためには、骨密度上昇はもとより、筋力を強化して圧迫骨折を予防することや、運動機能を高めて転倒を予防することも重要です。1) 脊椎圧迫骨折の予防は、まずその原因となる骨粗しょう症になることを防ぐこと。そのためには、骨を丈夫にするための食生活を心がけてください。骨の材料であるカルシウムや骨の代謝を支えるビタミンD、骨の形成に重要なビタミンKなどを積極的に食事の中から取り入れるようにしましょう。それと同時に、骨は負荷がかかるほど骨を作る細胞が活発になり、強くなる性質があります。

運動やウォーキングなど重力のかかる運動が効果的です。

【運動のご紹介】

☆開眼片脚立ち

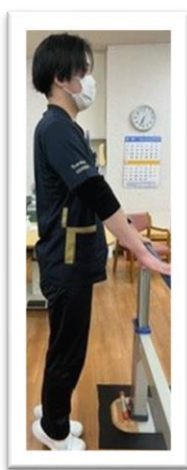


目を開けた状態で片脚を床から 5cm 程度上げます。

合計 1 分間 左右の足で 1 日 3 回

※転倒しないように、必ずつかまる ものがある場所で行いましょう。

☆踵上げ運動

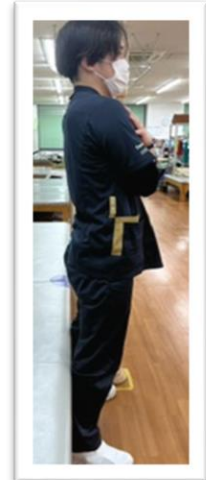


膝を伸ばして、ゆっくりと前屈みにならないように踵の上げ下ろしを行います。

10 回を 1 日 3 回

※慣れるまでは壁や机などを持って行いましょう。

☆立ち座り



始めに胸の前で手を組みます。

立ち上がる際はお辞儀するように体を前に倒しながらゆっくり立ち上がります。

座る際も体をお辞儀しながらゆっくり座って行きます。

10 回を 1 日 3 回

※難しい場合はテーブルなどを持って行いましょう。

☆1 日 30 分以上を目安にウォーキング

※喉が渇いてから水分補給をするのではなく、喉の渇きを感じる前に水分補給することが大切です。

1) 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015 年版

第二東和会病院 リハビリテーション科 理学療法士 横川莉子