

リハビリテーションだより

3月号

～適度な運動で骨粗鬆症予防～

現在、骨粗鬆症の推定患者は約 1,590 万人に達し、年々増加傾向にあります。国民の約 7 人に 1 人が骨粗鬆症であり、性別では女性に多くみられます。

骨粗鬆症の主な原因は加齢や閉経によるものですが、栄養不足・運動不足といった生活習慣も大きく関係しています。骨粗鬆症に対する運動療法は、骨密度を高め、骨折を予防する効果があることが知られています。

骨粗鬆症のメカニズム



骨は皮膚や髪と同じように新陳代謝を繰り返しています。骨を壊す「骨吸収」と、新しい骨をつくる「骨形成」のバランスが崩れることで骨がスカスカになり、折れやすくなります

症状



動くときに背中や腰が痛む



転んだだけで骨が折れる



背中や猫背がひどくなる

予防

カルシウムの摂取、タンパク質の摂取

ビタミン D・ビタミン K の摂取、日光浴

アルコールを控える、骨に刺激が加わる運動



運動療法（骨に刺激が加わる運動）

骨に刺激や圧力が加わると細胞が活性化しカルシウムが骨に沈着しやすくなります。また、筋力やバランス力が鍛えられると転倒や骨折も予防できるため、骨粗鬆症予防には適度な運動習慣が不可欠です。無理をせず、毎日継続することが大切です。

背筋強化運動

背筋運動は腰が痛い場合は控えましょう

顔を下げない
背もたれを使わない



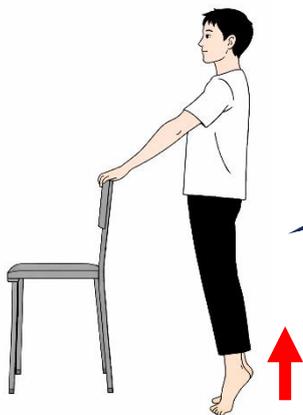
10cm 程度持ち上げて 5 秒静止を 10 回

お腹の下にクッションを入れる
頭だけを持ち上げない
腰を反り過ぎない



両腕を上げ 5 秒静止 20 回

踵上げ運動



踵上げを 20 回

背筋を伸ばす
膝は曲げない
ゆっくり上げて、ゆっくり下ろす

背筋を伸ばす
軽く椅子やテーブルや壁に触れる

片足立ち



片足を上げ 30 秒静止する

ウォーキング



顎を軽く引き、自然に腕を振る
踵から着地しつま先で地面を蹴り前進する
早歩きでさらに効率アップ

複数の運動の組み合わせ
でより効果的に！

参考文献 1) 公益財団法人 骨粗鬆症財団

2) 木村慎二, 骨粗鬆症のリハビリテーション, Jpn J Rehabil Med 2016

第二東和会病院 理学療法士 山下