

知っておきたい！骨粗しょう症

山陰中央新報 連載コラム バックナンバー ⑨

2021年1月26日掲載：丈夫な骨を作ろう

皆さんの身の回りで、「日頃から、なんぞ、運動しちよーかね？」と聞けば、おそらく「いんや、しちよらんに」と答える方も多いでしょう。骨を丈夫にするには薬や食事だけでなく運動も大事です。そして、運動は続けることが最も大切です。

骨粗しょう症の予防と治療の目的は骨折を防止することですが、骨が折れてしまう前にぜひ、丈夫な骨を造りたいものです。

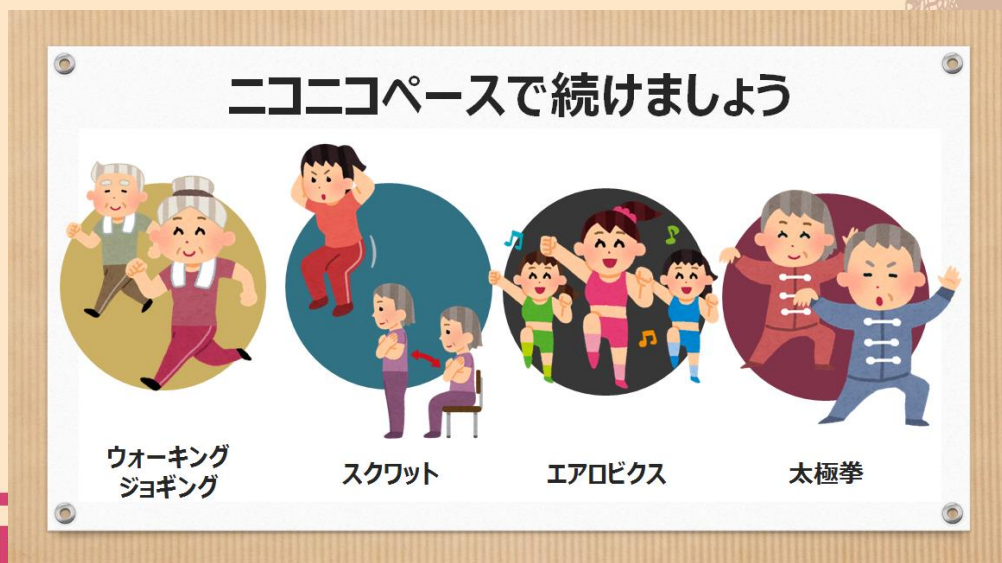
薬の効果もバランスの取れた食事や毎日の運動があってこそ初めて十分な効果を得ることができます。骨の健康を保つための一つの柱が運動です。多くの研究で、十分な運動は折れやすい部位（腰や足の付け根）での骨量を増加させるといわれています。

では、どんな運動が良いのでしょうか？ それは、笑顔でできるニコニコペースの運動で、ちよつきつと感じる、有酸素運動が良いとされています。

具体的にはウォーキング、エアロビクス、ジョギング、太極拳、踏み台昇降、もも上げ運動などです。水泳は骨に重力がかかりにくいので骨量を上げにくい運動です。つまり、骨を丈夫にする運動はある程度、骨に負荷（荷重）がかかる必要があります。

それでは、具体的に二つの運動をご紹介します。
まずは、ウォーキングです。

- ①下を向かず前を見る
- ②足は踵から接地する
- ③歩幅が小さくならないよう少し大股で
- ④腕をしっかり振って、歩きましょう。



次は、膝や腰が痛くて歩くのが辛いという方でも簡単にできる運動、いわゆるロコモーショントレーニングで、下肢の筋肉が鍛えられるハーフスクワットです。

- ① 肩幅より少し広めに立つ
- ② 膝がつま先より前に出ないようにお尻を後ろに引き、
中腰程度まで下げる
- ③ 膝は90度以上は曲げない
- ④ 元の姿勢に戻る。

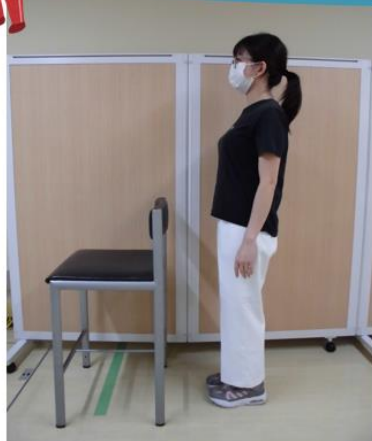
①～④の動作を繰り返します。

ハーフスクワットができないときは無理をしないで椅子に腰掛け、テーブルに手をつけて立ち座りを繰り返しましょう。

まずは、あなたができる運動を習慣付けることから始めましょう。

次回は転倒予防の注意点と住宅内外の環境整備についてお伝えします。

ニコニコペースで続けましょう



ハーフスクワット：下肢の筋肉を鍛えるトレーニング