



骨を強くする

暑い！埼玉県熊谷市で摂氏 41.1 度を記録したのは記憶に新しいところだと思います。

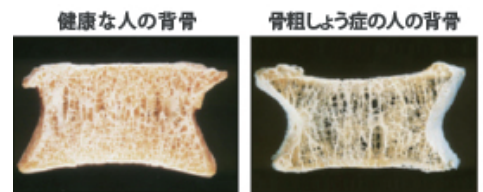
今年の夏は猛暑の日々でした。天気予報を見ると、これから全国的に猛暑日の予想はほとんどないようですが、まだまだ残暑は厳しいようで、引き続きの体調管理が欠かせません。

しかしこの暑さの中では、家の中に閉じこもりがちになり、運動の機会が減ります。そうすると筋力の低下と骨がもろくなることが予想され、転倒および骨折の危険が高まります。

そこで今回は骨折を予防するために、骨を強くすることについて書かせて頂きます。

骨が弱い状態って？

そもそも骨の弱い状態とは、骨の密度が低く、すかすかな状態のことです。骨は体内で、絶えず作られ・壊され（吸収され）・再形成されています。加齢や閉経、病気などで、骨が再形成されるバランスが崩れると、骨折しやすい状態に陥ります。この状態を骨粗しょう症と呼びます。特に女性が骨折しやすいと言われるのは、この閉経が関係します。閉経により骨のカルシウム量が減少するためです。



出典：筑波医科大学 井上邦彦 名誉教授

どうすれば骨は作られ強くなるの？

それではここで 1 番重要なことを書きます。ここだけ覚えて頂けたらと思います。

「骨の長軸に対しての垂直方向の刺激は骨の形成を促す」です。難しいです。よくわかりませんので、これをもっと簡単にします。

「骨にドスンと刺激を与えれば、骨は作られ強くなる」です。

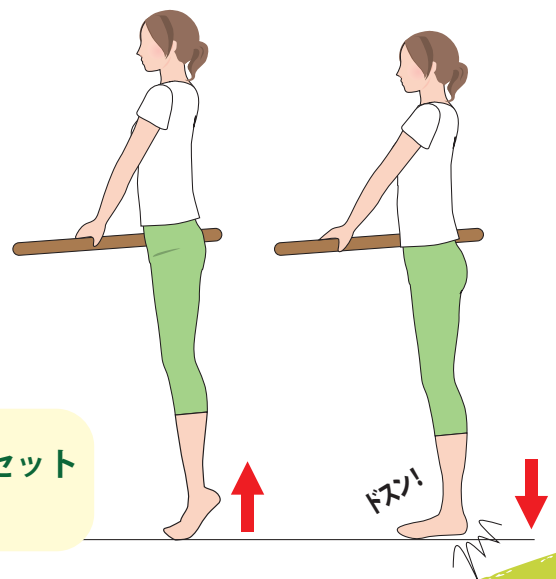
実際にどんな運動をすればいいの？

それでは骨に刺激を与える運動を 3 つ紹介します。

1 かかとドスン運動

転ばないように何かにつかまりながら かかとを持ち上げ、かかとをドスン！！と床に降ろします。

回数は 10 回の 3 セット
目標 1 日 3 回

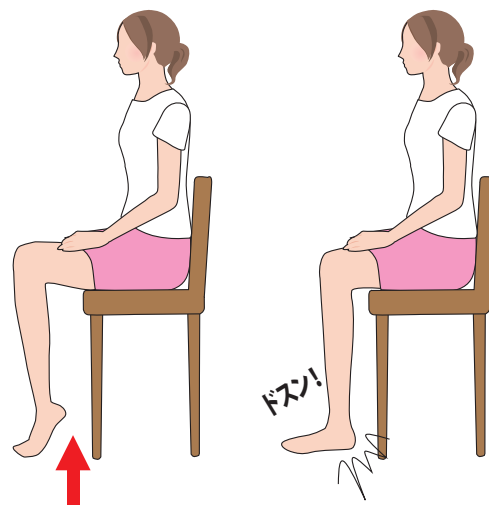


続きは裏面をご覧ください>>

2 いすに座ってかかとドスン運動

骨への刺激は弱くなりますが、立ってできない場合はいすに座りながらやるのも良いでしょう。

回数は 10 回の 3 セット
目標 1 日 3 回



1 2 の体操を行い、膝など痛いところがある場合は行わないで下さい。

3 手と手を合わせて合掌運動

手と手を合わせて合掌のポーズをして、両手で 2 秒押し合いっこします。それを繰り返します。

回数は、2 秒間押し合うのを
7 回の 3 セット
目標 1 日 3 回



骨を強くするためには運動と食事、このどちらも欠かせません。骨に必要な栄養素であるカルシウム、ビタミンD、ビタミンK を取ることも大切です。

まずは骨に刺激を与えて強い骨を作り、次に筋力アップをはかり、転倒しにくい身体になるようにしていきましょう。

尚、骨についての詳しい知識はめぐみ会リハコラム Vol9 『骨について』をご参照下さい。