



## 骨粗鬆症と運動

現在骨粗鬆症と診断され治療をされている方も多いかと思えます。  
骨粗鬆症の主な原因は「加齢」・「閉経」・「その他」に分けられます。

### 加齢

骨密度（骨の量の目安）は、  
成長期に上昇、20歳頃にピーク  
40歳代を過ぎると、徐々に骨密度低下

### 閉経

骨密度を維持する  
「エストロゲン」の分泌が減少

### その他

喫煙・多量飲酒・過度なダイエットなどは  
悪影響を及ぼす

骨粗鬆症

治療法としては「運動」・「食事の改善」・「薬」の3つが考えられていますが、  
今回はリハビリと関係の深い「運動」について述べさせていただきます。

### ■ なぜ運動が必要なのか？

骨は「衝撃」を与えることで作られます。そのため骨を丈夫にするには運動は欠かせません。骨は運動などで負荷をかけると強くなり、逆に負荷をかけないと弱くなるという性質があります。

### ■ どんな運動が適しているのか

「骨を守るために効果的な運動は、衝撃や負荷の強い運動」です。例えばジャンプがその一つです。他には縄跳び・ジョギングなども挙げられます。しかし、これらの運動は高齢の方には負荷が強く、転倒や腰・膝を痛める可能性があるため注意が必要です。

ですので、今回は高齢の方にもおすすめの

「片足立ち」・「かかと落とし」と、立って運動を行うのが難しい方に、寝て行う「お尻上げ運動」を紹介致します。

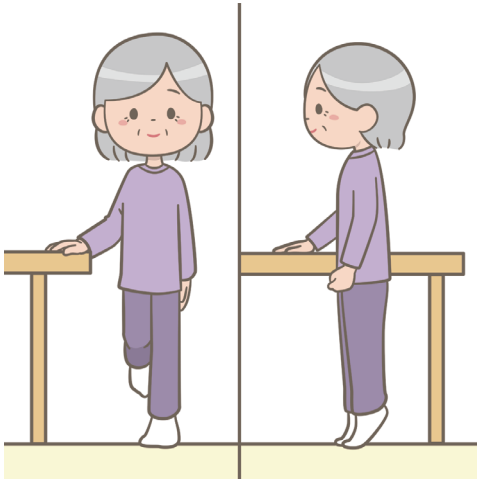




## 1. 「片足立ち」・「かかと落とし」

片足立ち

かかと落とし



### 片足立ち

回数の目安： 1日 3回 左右 1分ずつ が 目安

方法：① 背筋を伸ばして立ち、まっすぐ前を見る

② 床につかない程度に足を上げ、1分間保ってから下ろす



\*ふらついたり、バランスの悪い方は

必ず動かないものにつかまって行ってください。

痛みを感じる場合は無理をせず運動を中止してください。

### かかと落とし

回数の目安： 10回を 1日 3セット が 目安

方法：① 足を肩幅に開く

② 足と背筋を伸ばして立ち、まっすぐ前を見る

③ つま先立ちをし、かかとを勢いよく下ろす

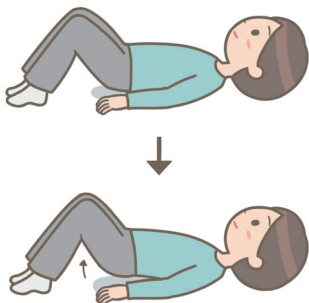


\*ふらついたり、バランスの悪い方は必ず動かないものにつかまって行ってください。

膝や股関節、かかちに痛みがある場合は勢いを弱くするか、膝を少し曲げて行ってください。

それでも痛む場合は無理をせず運動を中止して下さい。

## 2. 「お尻上げ運動」



### お尻上げ運動

回数の目安： 10回を 1日 3セット が 目安

方法：① 仰向けになり膝を曲げる

② お尻を持ち上げたら3秒間止めてゆっくり戻す



\*腰などに痛みを感じる場合は無理をせず運動を中

止してください。

今回は簡単な運動を紹介いたしましたが、その他には「ウォーキング」もおすすめです。  
のんびり歩くのではなく、姿勢をまっすぐにして歩幅を広くし、リズムカルに歩くようにしましょう。  
ご自身に合った運動を取り入れ、健康に過ごしていきましょう。