

「骨粗鬆症」の予防 ～②運動

骨には、負荷がかかると骨自身を強くする仕組みがあります。運動をすると、その刺激を受けて骨にカルシウムが沈着しやすくなったり、血流がよくなることで骨をつくる細胞が活発になります。今日は、そうした簡単な運動をいくつか紹介します。

1. 座って背中伸ばし(背骨全体に負荷をかける運動)

1. 椅子に座り両手を肘から直角に上に曲げる
2. 胸を張り両腕の高さを変えずに両側に開く
3. 息を吐きながらゆっくり上体をそらせる
4. そのままの姿勢でゆっくり息を吐きながら5秒間静止する
5. この動作を5～10回繰り返す



【注意事項】

- ・椅子はぐらぐらしない、足の動かないもので
- ・ひっくり返らないよう壁を背にする、背もたれ肘掛のあるものを使用する

2. あお向け片足上げ(腰の骨に負荷をかける運動)

1. あお向けになり、ひざを立てる
2. 片足のひざを伸ばしながら、ゆっくりと持ち上げる

3. 上げて5秒間静止したあと、もとに戻す
4. 片足ずつ5～10回反復する

ひざ周囲の筋肉を鍛えられるので、ひざに痛みのある方にもおすすめです。ただし、無理のない範囲でやりましょう。



3. 両足かかと上げ & かかと落とし

1. 壁に向かって立つ（両手で前の壁に触れていても大丈夫です）
2. かかとを上げ、3～5秒静止したあと、ドスンと少し勢いをつけて下げる（勢いが強すぎると膝や腰を痛めるのでほどほどに）
3. この動作を5～10回繰り返す



また、ビタミンDはカルシウムの吸収をよくするために、骨をつくるうえで欠かせない成分ですが、食事からだけではなく、日光浴により皮膚でもつくられます。窓越しの日光浴ではあまり効果は望めませんので、日光を浴びながらの散歩はすごく重要です。

無理のない運動をつづけて、丈夫で健康な骨を維持しましょう！

※富田町病院には「骨粗鬆症・リハビリ外来」（水曜午前）があります。気になる方は、一度ご相談ください。

〔富田町病院リハビリ部 課長 寺田貴一（理学療法士）〕