

## 骨粗鬆症 予防と改善 **骨量を増やす運動**

骨粗鬆症の予防・改善のためには、食事・運動・薬物による療法があります。『骨粗鬆症の予防と治療のガイドライン 2006年版』では、薬物療法とあわせて運動療法をおこなうことが勧められています。運動することによって、骨の中の血流量が増加すること、骨をつくる細胞が活性化し、骨を溶かす細胞が抑制されることなどが考えられています。運動療法には、骨量を増やす運動と転倒を予防する運動があります。

骨量を増やす運動は、立った状態で重力に逆らって体重を支える運動が効果的です。転倒を予防する運動には、下肢の筋肉を強化する運動とバランス機能を改善する運動があります。段階的に負荷を強めたり、回数を増やしたりするなど、少しずつ運動になれるようにしましょう。

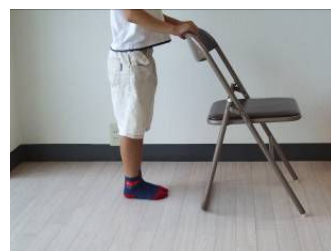
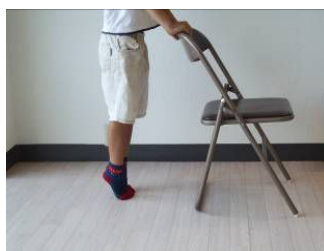
但し、重症高血圧（収縮期血圧 180 mm Hg 以上、または拡張時血圧 110 mm Hg 以上）、心肺機能異常、骨折、発熱などのある人は、運動をしないようにしましょう。また、運動の実施にあたっては、当店に相談の上、詳しい説明を受けてから行なってください。

### 骨量を増やす運動

#### ① 踵落とし

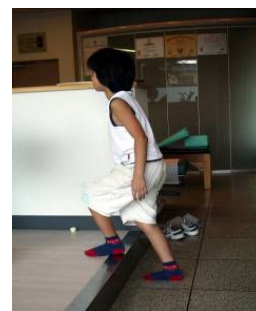
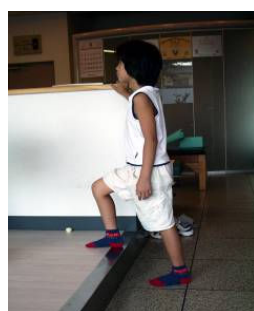
両足を肩幅に開いて踵をあげ、床にトンと踏み鳴らすように落とす。踵が床についたとき、脚の骨や背骨に刺激が伝わるのを意識する。

1日50回。一カ月半継続して、②へ進む。



#### ② 足踏み昇降（膝曲げ）

階段や踏み台を利用して、右足から上がって左足を上げる。右足を、膝を曲げた状態で降ろし、左足を降ろす。右50回、左50回ずつ繰り返す。1カ月半継続して③へ進む。



#### ③ 足踏み昇降（膝伸ばし）

階段や踏み台を利用して、右足から上がって左足を上げる。右足を、膝を伸ばした状態で降ろし、左足を降ろす。右50回、左50回ずつ繰り返す。1カ月半継続する。



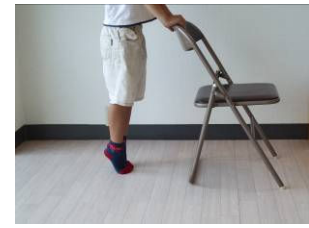
## 転倒を予防する筋肉強化運動

1セット10回で行なうこと。

	1ヶ月目	2ヶ月目	3ヵ月以降
筋肉強化運動	1セット	2セット	3セット

### 踵あげ—ふくらはぎの筋肉強化

両足を肩幅に開いて立ち、ゆっくり1,2,3,4と踵をあげ、同じくゆっくり1,2,3,4と下げる。ふくらはぎの筋肉を意識して行なうこと。



### 4分の1スクワット—太股前面の筋肉強化

両足肩幅、両膝を軽く1,2,3,4とゆっくり数えながら4分の1程度曲げ、1,2,3,4とゆっくり伸ばす。膝を痛めるので、深く曲げないこと。大腿四頭筋を意識すること。



### 足の後上げ—お尻の筋肉強化

上体を前に傾けた姿勢で、左右の足を交互に後に上げる。背中と上げた足が一直線になるように真後ろにあげる。お尻の筋肉を意識すること。



## 転倒を予防するバランス機能改善運動

### 前後に踏み出す運動

片足を軸にして動かさないようにして、重心を移動させながら、もう一方の足を前へ踏み出し、軸足はそのまま、後に踏み出す。歩幅は足長程度。



### 横に踏み出す運動

横に足を踏み出して、足をそろえて、もう一步踏み出しさらに足を揃える。右に2歩、左に2歩ずつ繰り返す。



参考：NHK『きょうの健康』2007年5月号



## あおぎりカイロプラクティック



〒733-0037 広島市西区西観音町12-8

第一あらいビル101

カイロプラクター・中国整体士 武田一平

TEL 082-231-4239

ホームページ：[あおぎりカイロ](#)