




Vol.16

発行： 社会医療法人 **みゆき会**
ライフケアセンター南館
南館クリニック
【住所】〒990-2461 山形市南館四丁目1番45号
【電話】023-647-6030 【FAX】023-646-0566
【担当】作業療法士 今田 恭裕(こんた やすひろ)

今月の話題

身体を支える「骨」を勉強して、骨粗鬆症予防！

皆さん、以前に比べて身長が低くなったと感じることや、背中や腰が曲がってきたなと感じることはありませんか？

もしかしたら、ちょっとぶついたり、くしゃみをしただけで骨折してしまう「骨粗鬆症」という状態になっているかもしれません。

今回は、骨粗鬆症の知識や自宅で行える運動をご紹介します。



私たちの体を守っている「骨」について勉強し、運動や食事を「コツコツ」頑張りましょう！！

今月の担当

理学療法士 五十嵐健太郎

1. 骨粗鬆症とは？

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気を「骨粗鬆症」といいます。古くなった骨は、一定期間が経つと新しい骨へと生まれ変わります。

健康な骨は**骨吸収（骨を壊す働き）**と**骨形成（骨を作る働き）**のバランスが釣り合っています。しかし、骨粗鬆症の骨では、骨吸収がどんどん進んで骨形成を上回ってしまい、骨がスカスカになってもろくなってしまいます。

骨がもろくなると、手や肘をついた、くしゃみをした等のわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。骨粗鬆症は痛みなどの自覚症状があまりなく、気づかないうちに骨粗鬆症になっていることもあります。

2. なぜ骨粗鬆症になるの？

一番の原因は加齢によって骨密度が低下することです。

女性の場合は女性ホルモンの分泌量減少でカルシウムの吸収が悪くなることや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを作る働きが弱くなるなどの理由があります。

3. 骨を強くするには運動が効果的！

運動によって骨に負荷がかかると、その刺激を受けて骨にカルシウムがつきやすくなり、骨をつくる細胞（骨芽細胞）が活発になります。

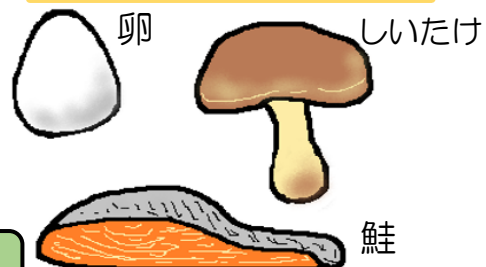
特に骨に対して、縦方向(長軸)の刺激を与えることで骨密度が高まります。つまり、**立って体重を支える事**が骨を丈夫にするには重要です。

栄養 MEMO

カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、カルシウムの吸収が良くなります。

また、ビタミンDは日光浴によって体内で作ることができます。屋外で30分～1時間程度を目安に外出することも効果的です。

ビタミンDが摂れる食材



4. 骨粗鬆症の予防トレーニング

① ダイナミック・フラミンゴ体操

方法：フラミンゴのように片足で立ちます。

難しい場合は、テーブルや椅子につかまって行いましょう。

回数：1回1分 左右3セット

効果：体重を片足に乗せることで、お尻の筋肉や大腿骨を強くする効果があります。



② 四股踏み体操

方法：両足を左右に開き、両手を太ももの上に置いてお相撲さんのように四股を踏みます。

回数：10回 左右3セット

効果：**股関節周りの筋肉と骨を強くする効果があります。**大きく踏み込むことでバランス感覚も鍛えられます。



健康教室についてのお知らせ

山形市の新型コロナウイルス感染拡大により**現在休止中です。****再開の際には改めてご連絡致します。**