

2024年7月18日(木) ハコラク8月号 掲載

医療の現場から『骨粗鬆症と運動～転ばない身体づくり、元気に歩くために～』

リハビリテーション科 相馬 栄大 主任(理学療法士・骨粗鬆症マネージャー)

骨粗鬆症と運動

～転ばない身体づくり、元気に歩くために～



函館中央病院

リハビリテーション科 主任

理学療法士・骨粗鬆症マネージャー

相馬 栄大 さん

皆さんの身近に「骨粗鬆症」と言われたことがある方はいらっしゃるでしょうか？骨粗鬆症とは加齢や食生活、運動不足などさまざまな要因によって骨がもろくなってしまう状態を言います。骨粗鬆症の怖いところは、転んで尻餅をついてしまったり、横に転んでしまった拍子に骨折しやすいことです。骨粗鬆症の方が転んで骨折しやすい部位は、主に腰の骨や足の付け根の骨になります。これらの部位

の骨折が原因で腰痛が生じてしまったり、寝たきりになってしまったりしてしまふことがあります。骨粗鬆症・骨折を予防するためには、カルシウムやビタミンをしつかりと摂取すること、日光浴、足に体重をかけた状態の運動などが効果的と言われています。運動にはいろいろな方法があります。例えば立った状態ではスクワットや片足立ち、踵上げがあります。これらは足の筋肉を鍛える運動であ

り、歩く上で非常に大切な筋肉を効率よく鍛えることができます。また、立って運動を行うことで骨に刺激が入るので、骨を強くする効果も期待できます。立った状態では腰や膝などに痛みがあり、立って行おうのが不安な方は、椅子に座ったまま膝を伸ばす運動や足踏みなどの運動でも良いでしょう。

運動を継続的に行うことで骨を強くし、筋肉を鍛えて、バランスを改善することで転倒・骨折の予防に繋がることになります。

よく「どのくらい運動すればいいの？」と聞かれることがあります。体の状態によって異なるため一概には言えませんが、翌日に疲れや痛みが残らない程度に毎日少しずつ続けると良いでしょう。無理をせず、ご自身の身体の状態に合わせて、ご自身のペースで運動を行ってみてください。お身体のことでも気になることがあれば「自分はまだ大丈夫」「自分に限って…」と思わず、まずは一度専門機関で検査することをおすすめします。ご自分の体の状態をしっかりと把握して、ご自分に合った運動を行っていきましょう。