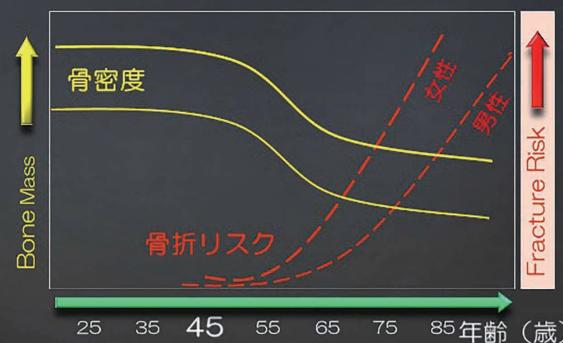


今日からドキドキ

卷之三

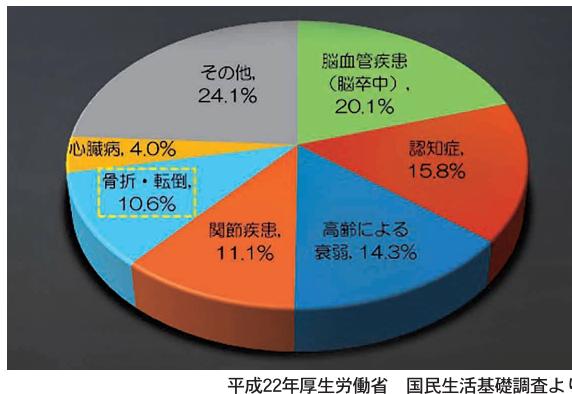


【図1】加齢による骨密度の変化と骨折リスク

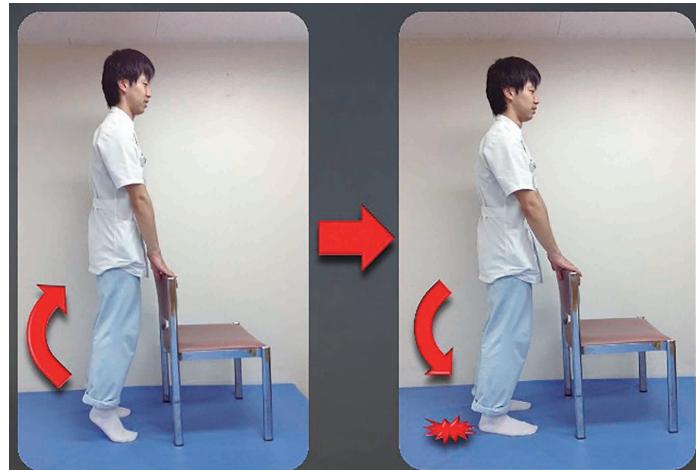


Decrease in peak bone mass with age and increase in fracture risk with increasing age.
Valsamis et al. Nutrition & Metabolism 2006 3:36 doi:10.1186/1743-7075-3-36

【図2】寝たきりの要因



【図3】簡単に取り組める運動『かかと落とし』



松症患者数は推定1280万人（男性300万人、女性980万人）とされおり、医療界だけでなく社会的な問題となつていま
す。米国立衛生研究所による骨粗鬆症の定義によれば、骨粗鬆症をどのように見つけ骨折をしやすくな
った状態”とされています。“図1”から分
かるように加齢により骨密度は低下し、これに伴い骨折の危険性は増加します。平成22年
の厚生労働省からの報
告によると、人間の骨を作り出す仕組みには、骨粗鬆症を防ぐための骨細胞活性化因子と骨吸収因子のバランスが重要な役割を果たすことが分かります。
【図2】。

卷之三

【図】(はすこ)かはい常的。

告では、骨組み合わせた構造で重折・転倒が原因の寝たきり患者は、寝たきり全体の約10%を占め、健康寿命（日）は約25年と、一般的に介護を必要としているので、自立した生活ができる生存期間のことを大きく影響を及ぼすことがあります（図2）。

岡野健太郎 理学療法士

骨こ本重をかうる

女性ホルモン（エストロゲン）の低下は、破骨細胞の活性を招き骨粗鬆症を引き起こします。これが骨粗鬆症の状態です。閉経に伴う理由はそのためです。

骨の新陳代謝を促すつえで重要なことは、骨に体重をかけるといふことです。人間は歩いて骨に体重をかけることができます（骨ピエゾ効果）。そのため寝たきりの人にカルシウムを付着させることができます。しかし骨に体重をかける強くならないどころか動脈硬化の原因になるともいわれています。

■十日累積二回の
ための

■骨粗鬆症予防のための研究からも分かることです。無重力の環境にある宇宙飛行士の、脚の付け根部は、骨で月に1~2%ずつ骨を増やしておられます。これは地上の約10%相当します。このことは地上的骨よりも骨に体重を支えることの重要性が相当あります。

骨量が少ないと腰が痛くて歩けません。『』という方や、今日から運動を始める方にはハートドールが高いプログラムです。そこで前述のような方法は実に簡単です。【図3】のよう、その場でかかとを持ち上げ、ストンと落とす、これだけです。1日に50回、60回、週5日行うこと。この運動の目的で骨密度が増加すると、いう報告がされています。この運動の目的は、これまで述べた(梶川病院(広島市西区天満町)岡野健太郎理学療法士)ように、かかとに衝撃を加えることで骨に圧力を加え、骨の新陳代が分かれます。これが骨粗鬆症は、運動や栄養などの対策により骨折の危険性を2分の1にできるといわれています。しかし、今日からでも取り組んでいただければ、より健康な体を保つことができます。それが『かかと落とし』という運動で、ち続けることが可能になります。ではないでしょうか。ともあれ、まずはご自身の骨密度の現状を把握する必要がありりますので、主治医に相談されるか、骨粗鬆症検診などをご利用されることをお勧めします。