

今日からできる

骨粗鬆症のための運動療法



岡野健太郎 理学療法士

■骨粗鬆症による寝たきり

わが国における骨粗鬆症患者数は推定1280万人（男性300万人、女性980万人）とされており、医療だけでなく社会的な問題となつてい

■人間の骨の仕組み

骨の危険性を高める。寝たきりをも招く。骨粗鬆症をどのように予防すればよいのか。そのヒントは人間の骨を作る仕組みにあります。少し余談になりますが、パリのノートルダム大聖堂に代表されるゴシック建築は、交差リブヴォールトという梁を複雑に

■骨粗鬆症予防のための運動

骨の新陳代謝は、破骨細胞（骨を壊す細胞）と骨芽細胞（骨を作る細胞）とがバランスよく働き、古い骨を壊しては新しく作り変えるというサイクルを繰り返しています。しかし、加齢などさまざまな原因によりこのバランスが崩れると、骨に体重をかける重要な時間程度の

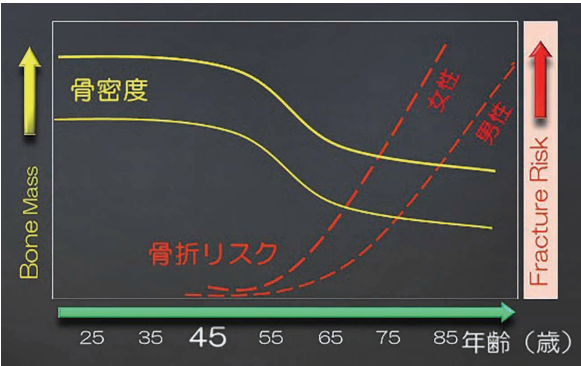
■骨粗鬆症予防のための運動

骨粗鬆症に対する運動については、世界各国から多くの研究がなされています。これらの報告による理想の運動プログラムは、ウォーキングアップ（20分、ジョギング、ウォーキングなどの主運動を加えることで骨に圧力を加え、骨の新陳代

■骨粗鬆症予防のための運動

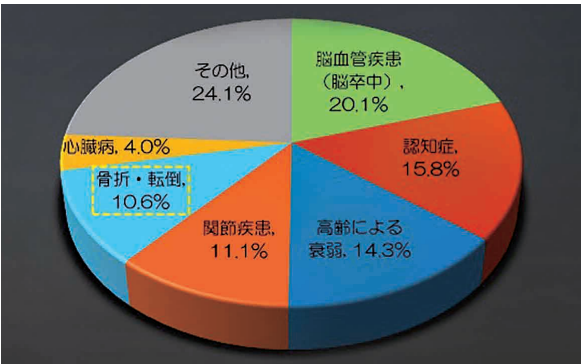
ものを、週5日行うことが推奨されています。つま先立ちになるとバランスを崩しそうに実施できれば骨粗鬆症予防は期待でき、さらにメタボリックシンドロームなど生活習慣病の改善も可能になるかもしれません。しかし、『歩きたいけど膝と腰が痛くて歩けません』という方や、今日から運動を始める方にはハードルが高いプログラムです。そこで前述のような方々にも、今日から簡単に取り組んでいただける運動を紹介したいと思います。それは『かかと落とし』という運動で、方法は実に簡単です。【図3】のようにその場でかかとを持ち上げ、ストンと落とす、これだけです。1日に50回、週5日行うことで骨密度が増加するとの報告がされています。この運動の目的は、これまでに述べたように、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

【図1】加齢による骨密度の変化と骨折リスク



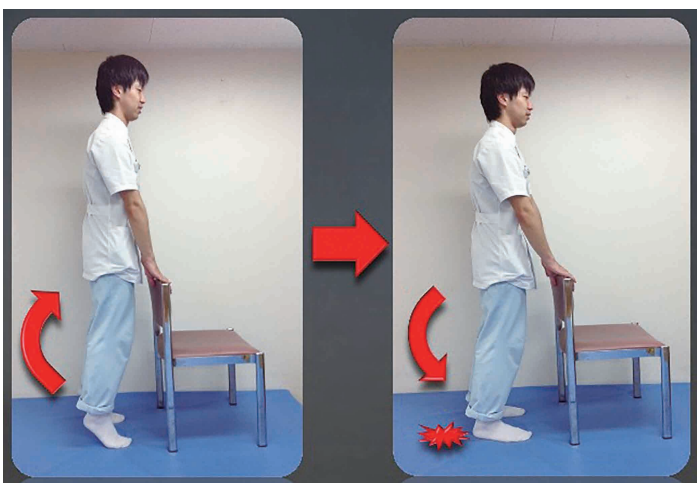
Decrease in peak bone mass with age and increase in fracture risk with increasing age. Valsamis et al. Nutrition & Metabolism 2006 3:36 doi:10.1186/1743-7075-3-36

【図2】寝たきりの要因



平成22年厚生労働省 国民生活基礎調査より

【図3】簡単に取り組める運動『かかと落とし』



（梶川病院（広島市西区天満町）岡野健太郎 理学療法士）