

アスパークだより

No.459 7月1日発行 小柳 裕

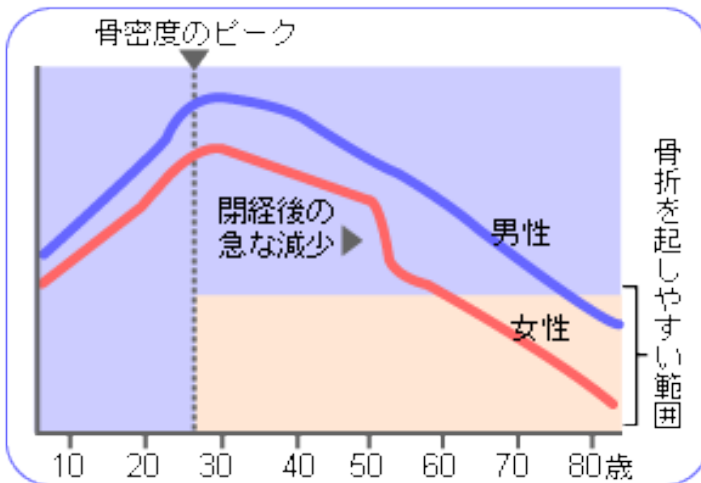
骨と運動

今回のアスパークだよりは骨と運動の関係について書きたいと思います。

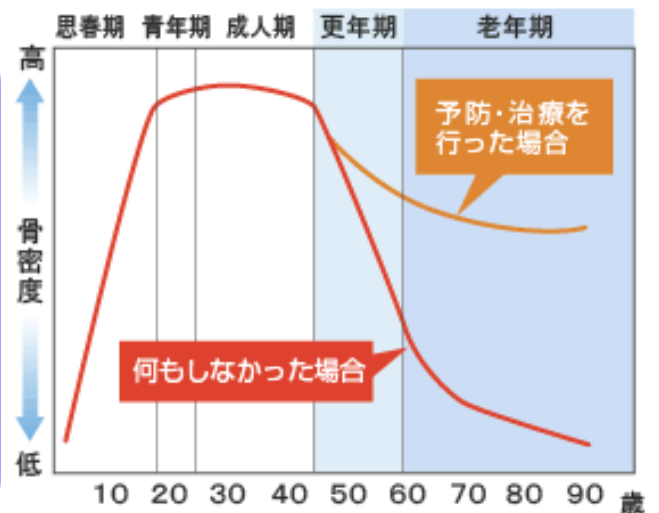
皆さんは、日ごろそれほど負担をかけていないのに腰と膝に時々痛みが出てくることはありませんか。骨の強さは年齢とともに変化しています。

骨の強さを測る代表的な指標「骨密度」は、骨の成分であるカルシウムやミネラルがどのくらい骨に詰まっているかを調べることで分かります。下のグラフは、年齢と骨密度の関係を表したものです。

資料1



資料2



男女の差はあるものの 30 歳前後で骨密度はピークを迎え、50 歳前後からは急激に低下してきます。(資料 1)

しかし、骨を強くする様々な予防等を行うことによって何もしなかった場合と比べて、低下を緩やかにすることができます。(資料 2)

○『適度な運動』が大切

骨は運動をするとその刺激を受けて血流が良くなり骨芽細胞が活発に働き、骨にカルシウムが沈着しやすくなり骨密度が上がります。宇宙飛行士が宇宙に行くと重力がないため骨に負荷がかかりにくく骨密度が病的に低下するため、宇宙船内で運動をすることは知られています。また、マラソンなど負荷の大きい運動の時は通常より多くのカルシウムを摂取しないと骨密度が低下するので注意が必要です。

年齢がいても骨密度を維持するためにはカルシウムやビタミンDなど栄養素をきちんととりながら適度な負荷運動を続けることが大切です。

次のような運動が無理なく効果的です。

- ① ウォーキング(話をしながらだと少しきついくらいの早歩き)・・・1日30分程度
- ② かかと落とし・・・10回を1セットとし、1日に3セット程度(下記写真)



- I いすの背などに手を添えて、両足を肩幅程度に開き、背すじを伸ばして立つ。
- II つま先立ちになり、かかとを少し上げる。
- III さらにかかとを上げて、背すじをピンと伸ばす。
- IV かかとをストンと床に落とす。 * 重心をかかとにかけながら落とす。

- ③ プールでのウォーキング(浮力で腰や膝に負担がかからず、水の抵抗で効果があります)・・・30分程度

プールでのウォーキングは腰や膝に違和感がある方などにお勧めですが、整形外科などの主治医にご相談してから運動してください。

☆ 骨を強くするには、決して無理をせず、やれる範囲でコツコツ(骨骨)続けていくことです。

参考資料 インターネット「骨粗しょう症のリスク」より「骨密度と年齢の相関グラフ」

インターネット「今からできる!骨粗鬆症にならないために骨を強くする3つの対策」