

さくら「ほね」通信

夏号

2020.7.1

NEWS LETTER

4月、5月と続いた緊急事態宣言で外出できず運動不足になっているという声をたくさんお聞きしました。皆様、運動不足になっていらっしゃるのでしょうか？

さくら「ほね」通信第二号は家でもできる運動を中心にご紹介し、運動の大切さを再確認していただこうと思います。

骨粗鬆(しょうじょう)症と運動

前回のさくら「ほね」通信では骨粗鬆症の病気についてのお話でした。今回は骨粗鬆症の予防や治療で大切な事について紹介します。

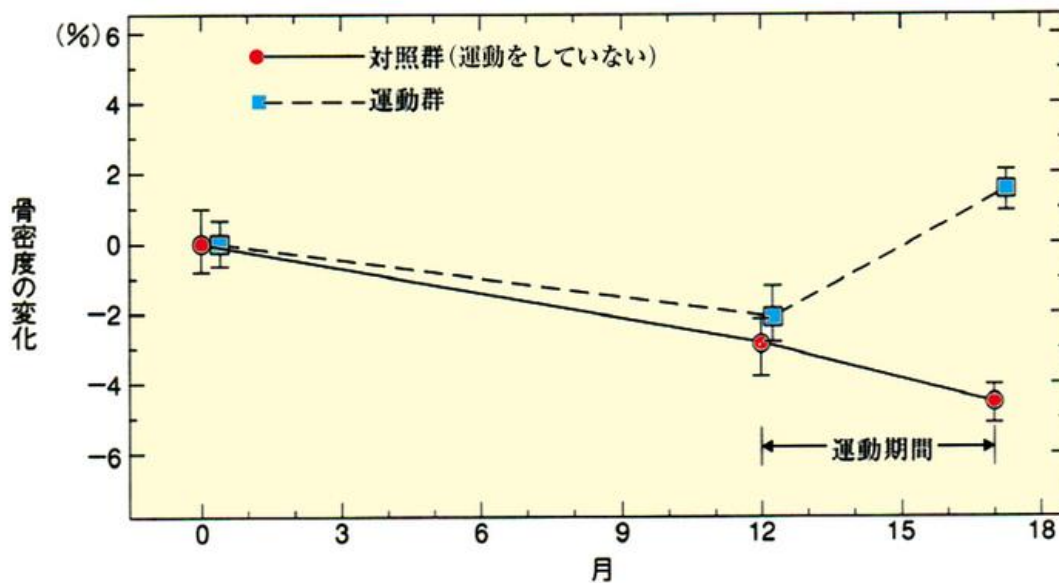
骨粗鬆症は骨がもろくなつて骨折しやすい状態の事です。骨粗鬆症を予防するためにはカルシウムの摂取、日光浴、そして骨に刺激が加わる運動が推奨されています。

骨はその長軸に対して物理的な刺激が加わると微量の電流が骨に伝わり強さが増します。つまり、【体重をかけること】が大切です。

したがって骨粗鬆症を予防するためにはウォーキング、ジョギングのような重力がかかる運動が推奨されます。

また、骨と筋肉は腱でつながっているため、筋力トレーニングで骨に直接刺激を与える方法も効果的です。

下記の図は5か月間の運動によって骨密度がどのように変化したかの表です。このように運動によって骨密度は改善しています。



運動開始1年前、開始時および終了時の測定値で示す⁶³⁾

出典:骨の中身は常に変化している(東京理科大学、柳田準教授)

1日にどのくらい運動すればいいの？

1日の運動の目安は、散歩なら30分。距離にすると2キロくらいを歩くといいでしょう。こまめな家事や階段の昇り降りなど活動的な習慣を取り入れるとより効果的です。

運動は習慣化することが大事なので、できる限り毎日続け、さらに少しずつ距離や時間を伸ばしていきましょう。また、体が硬くなっているとケガの原因となるので、運動の前後に柔軟体操をしてください。普段から柔軟体操をすることでケガしにくい身体を作ることができます。

それでは、次からは具体的な運動をご紹介します。



骨を強くする運動

【ウォーキング】

動きやすい服装と、かかとをしっかり覆っている運動靴で、大きく腕をふって歩きましょう。最初は短い時間から始めて徐々に延ばしていきましょう。

<POINT>

- ・胸を張って背筋を伸ばす。
- ・腕はしっかり振り、かかとから地面につく
- ・歩幅はいつもより広めに、すり足にならないように



【片足立ち】

片足立ちをすると足の付け根に負荷がかかります。左右それぞれ1分を目安に始めてみましょう。バランスを崩して転倒しないように手すりやテーブルなどつかまれる場所で行いましょう

【かかと落とし】

その場で立ち、足を肩幅に広げかかとを上げて軽くストンと落とす。これは“ふくらはぎ”のトレーニングになります。椅子の背につかまりながら行っても大丈夫です。



【座って行える体操】

歩くのが難しい方には座って行う運動がおすすめです。椅子に座って背筋を伸ばして行いましょう

②



- ① 膝のばし運動
片方の膝をゆっくり伸ばします。伸ばせるところまで伸ばしたらゆっくり戻す。
- ② かかと上げ運動
つま先立ちをするように両方のかかとを上げ、ゆっくり元に戻す。
- ③ 足踏み運動
お腹と太ももを近づけるようにしっかりと足を上げて座ったまま足踏みをする。



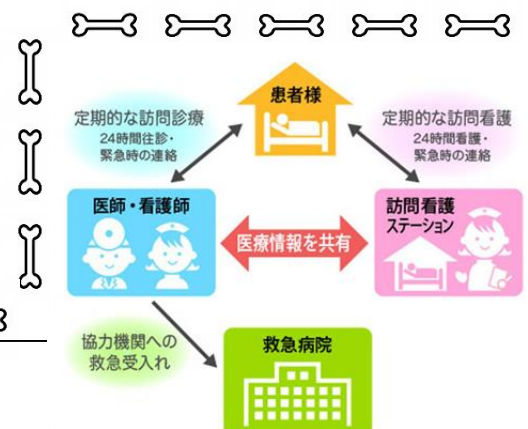
【続けるコツ】

日常生活の中で運動を習慣化させましょう。まずは目標を立てたり、運動の記録をつけ、自分の体力やその日の体調に合わせて無理をしないことが大切です。痛みが出たときは医師にご相談ください

編集後記

今年に入ってからコロナ騒ぎでいつの間にか季節が変わってしまったようです。外出自粛によって高齢の方の体力低下、歩行困難などが社会問題となっています。人ごみを避けて手洗いをこまめにすれば感染症は防ぐことができる可能性が高いです。少しずつ元の生活に戻し、運動をぜひ継続してください。運動に関してわからない点、不安に思うことがあったら整形外科の豊泉医師にご相談ください。

看護師 八馬 裕子



【在宅訪問診療部のご案内】

東小金井さくらクリニック在宅診療部では、ご自宅で療養されていて通院が困難な方に、医師が定期的にご自宅への訪問を行っております。（要契約）ご希望や相談、説明を聞きたいという事がございましたら、お気軽に電話ください。スタッフ一同、安らぎある在宅療養をサポートさせていただきます。（お問い合わせ先：042-382-3755）