



コツコツ便り

2024

vol.7

重工記念長崎病院OLS

運動すると骨密度は上がる!ってホント？

「もう年を取っているから運動したって...」

「閉経したから...」など、骨密度を上げることが諦めていませんか？

骨密度は男女とも20歳をピークに徐々に低下していきませんが、「運動」によって骨密度の低下を穏やかにする効果があるとされています。

<運動による効果があるとされるエビデンス>

対象	運動の種類	効果
55歳以上の男女	2-3回/週の筋力練習	大腿骨・腰椎の骨密度上昇
閉経後の骨粗鬆症女性	1日/週の練習と毎日自主トレ	大腿骨の骨密度上昇

骨は物理的な刺激が加わることで、強くなる！とされています。物理的な負荷が大きい重力のかかる運動の方が良いとされています。

一方、寝たきり状態であるベッド上で生活する方や無重力で過ごす宇宙飛行士の方は、急速に骨密度が低下すると言われています。



何歳になっても「運動」によって骨密度をアップさせることができます！

無理のない範囲で、生活の中に運動習慣を取り入れることが大切です！



2024.4.1 発行

骨密度アップのための運動 始めよう！

1セット5~10回 1日1~3セット

レベル1

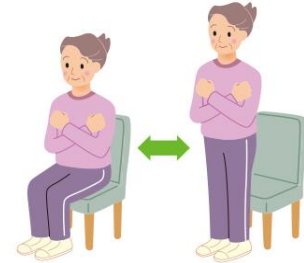
①かかと落とし

かかとを上げ、
ストンと落し
ます。
適度な刺激を
入れ、骨を強
くします。



②スクワット

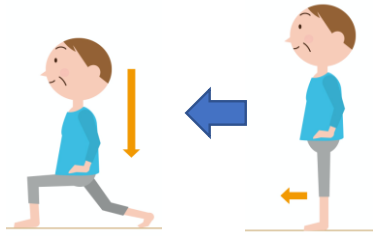
椅子を後ろに置く
と安全です。
腰を後ろに引きな
がら、ゆっくりと
膝を曲げ、ゆっく
り戻します。



レベル2

①ランジ

一歩前に踏み出します。
この時、体幹は真っ直ぐにし
たままで行います。



②背筋運動

無理なく起こせる範囲であご
を引いたまま上半身をゆっく
り起こします。



ウォーキングをしましょう！

ウォーキングの正しい姿勢

あごを引き、
目線はやや遠くを見る

肩の力を抜いて、
腕を軽く振る

おなかを引き締め、
腰に重心を置く

背筋を伸ばし、
上体を曲げない

ひざを伸ばして、
かかとから着地する

広めの歩幅で、
リズムカルに歩く

歩きやすい靴と
服装にする



目標時間：
20分程度

歩数目標：
(65以上の方)
6000~
7000歩程度