

骨粗ししょう症予防

～骨折からの寝たきりにならないために～

屋島総合病院 保健師 柏 幸子さん

『骨粗ししょう症』とは骨がスカスカ力になってもろくなる病気です。軽い衝撃でも骨折を起こしやすくなります。

● **注意したい骨折部位**…寝たきりにつながる恐れがある

「太ももの付け根」…転倒したときに骨折しやすい部位

「背骨」…潰れるように骨折する圧迫骨折が起こる→背中が曲がる・身長が縮む

● **運動による予防**

【骨に縦方向の刺激を加えることで、骨代謝が活発になります】

筋力の低下やバランスの崩れなどで転倒を繰り返します。毎日の運動習慣を意識することで、骨を強くし転倒の不安なく過ごせる体を作りましょう。

おすすめの運動は、ウォーキングです。地面を踏みしめて、姿勢をまっすぐに歩きましょう。さらに、屋内でできる安全な運動を紹介します。

◎ **片足立ち訓練**…脚の筋力とバランス感覚を鍛えます。

◎ **立ち上がり訓練**…お尻や太ももなど、下半身の筋肉全体を鍛えます。

◎ **背筋を伸ばす訓練**…背筋を鍛えることで背中や腰が曲がることによるバランスの崩れを防ぎます。日常生活の中で意識しましょう。

骨粗ししょう症は、高齢の方だけではなく女性(特に閉経後・喫煙習慣のある人・過度な飲酒をする人・運動不足など)はリスクが高いといわれています。予防のための運動習慣を身につけて、早期発見のために、検査(骨密度測定)を健診の機会にぜひ、受けてみてください。