

骨粗しょう症とは加齢や生活習慣などにより骨密度が減少して、骨がスカスカになり、骨の強度が低下して折れやすくなる病気です。

尻もちをつくなどといったちょっとした刺激で、重篤な骨折につながることもあります。

男女ともにかかる可能性がありますが、特に女性に多く見られる病気です。

50代では10人に1人程度ですが、70代では3人に1人、

80代になると2人に1人が骨粗しょう症だとされています。

今回は骨粗しょう症の予防対策として生活習慣やスペースワンダーでの
おすすめの運動を紹介いたします。



予防対策

1. 食 事

大切なのは1日3食をバランスよく、しっかり食べること。そのうえで、健康で丈夫な骨をつくるために必要な栄養素(カルシウム、ビタミンD・Kなど)を意識して摂りましょう。



2. 適度な日光浴

ビタミンDは食事からも補うことができますが、80%は日光に当たることで合成されます。そのため過度な紫外線対策は、ビタミンDの合成を妨げて骨を弱くしてしまうため、適度な日光浴を心がけましょう。

3. 禁煙、適度な飲酒

血流が悪くなる喫煙や、カルシウムの吸収を抑える作用があるアルコールの摂取は、骨が弱くなる一因となります。



4. 運 動

何歳になっても、骨は運動によって強くすることができます。ポイントは骨に刺激を与えるような運動です。バランス能力を鍛える訓練も行くとより効果的です！



足踏みをすることで骨に適度な刺激が加わり、骨を強くします。はじめは小さく行って、関節や筋肉に痛みがなければ、脚を高く上げることで更に効果的です。直立した状態で脚を横に広げる「かかしのポーズ」も片脚に体重がかかり軸足の骨を強くするだけでなく、脚を上げているほうのお尻の筋肉(中殿筋)を鍛えることで転倒防止にもなり一石二鳥となります。スペースワンダーを付けて無理なく安全に骨トレをし、健やかな骨を保ちましょう！

