

# 2018.7月の健康情報

## お役に立てるでしょうか？

日経ヘルス HP を参考にして作成しています。



骨を丈夫にしたい。簡単な運動はないかしら・・・。これなら継続できるかな??

3つの運動は、「骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン 2011年版」の中で紹介されています。

### 力がかかると骨は強くなり、かかると弱くなる

これは骨の**黄金律**。

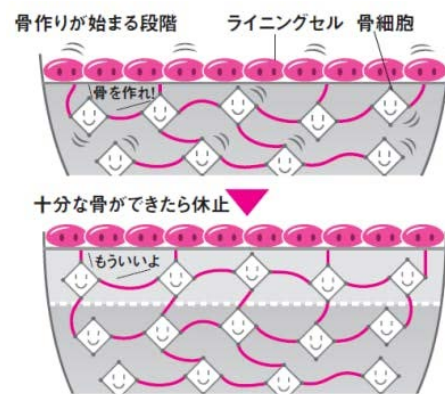
骨は重力や衝撃などの力学的負荷を感知してはじめて、骨作りの指令を出す。

「骨芽細胞は骨を作った後、自ら骨の中に埋もれて骨細胞になる。

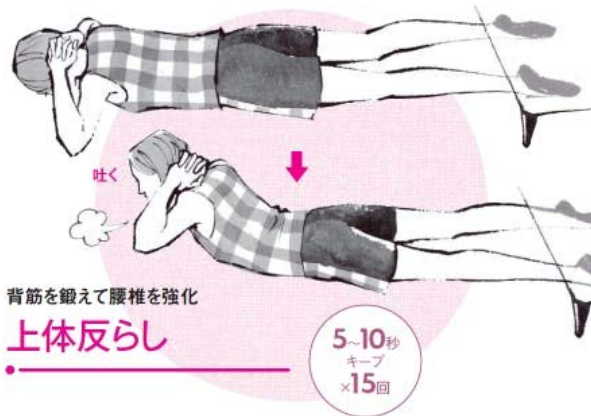
この骨細胞が骨にかかる力を感知すると、『骨を作れ』と指令を出すようです。

負荷をかけると骨が増える仕組み。骨を作り終えた骨芽細胞は骨の中で骨細胞になり、互いに手をつないでネットワークを構成。

骨にかかる負荷を感知すると、骨表面のライニングセル（静止した骨芽細胞）に「骨を作れ！」と指令を出す。するとライニングセルは骨芽細胞に変身、骨作りが始まる。十分な骨ができたなら、骨細胞から骨作り休止の指令が出る。



逆に負荷のない状態だと、「作らなくていい」という指令が出る。無重力下の宇宙飛行士の骨がもろくなるのはこのためだ。「骨には力学的負荷が不可欠。3つの運動は骨を強くする効果が認められている。」「**骨には力学的負荷が不可欠。**」



### 【上体反らし】背筋を鍛えて腰椎を強化

柔らかいマットの上にうつぶせになり、手を首の後ろで組むか腰の後ろに置いて、ゆっくり上体を反らす。胸は少し浮く程度でもOK。足が動かないよう家具などで押さえておくといい。

息を吐きながら5~10秒キープ。これを1日15回程度。首は反りすぎないように。

5~10秒キープ  
×15回

大腿骨頸部を強化

### かかとで床ドン!



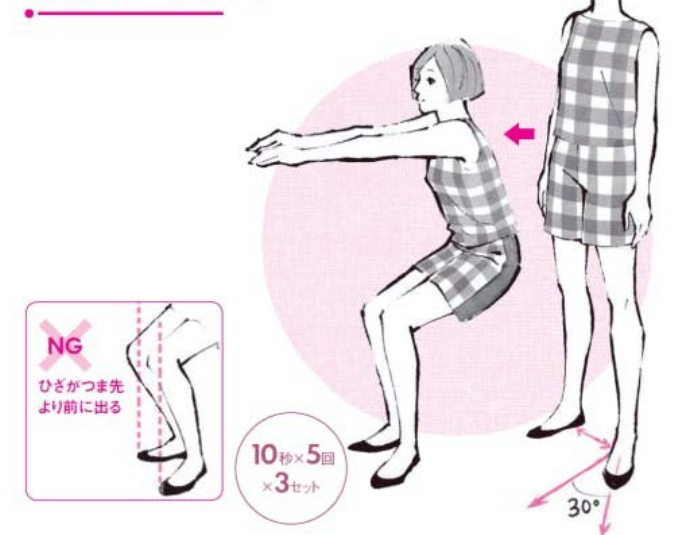
### 【かかとで床ドン!】 大腿骨頸部を強化

両足のかかとを上げてストンと落とす。脚の付け根への負荷が大きく、大腿骨頸部が強くなる。ふくらはぎの筋肉も鍛えられる。思い立ったときに、かかとで床をドン! 1日10~20回、3セットを目安に。

ただし、ドン! が強すぎるとひざや腰を傷めることがある。弱めのドン! から始めよう。

太もも・お尻の筋肉も強化

### 10秒! スクワット



### 【10秒! スクワット】 太もも・お尻の筋肉も強化

足は肩幅より少し広く、30度くらいに開く。腕を前に伸ばし、腰を後ろに落としながらひざを90度くらいまで曲げる。ひざが前に出ないよう気をつける。

10秒かけて腰を落として、ゆっくり立ち上がる。5回、1日3セット。

かかと床ドンが  
おすすめです。

他2つは参考程度で!!