



リハビリ便り

「ゆく年の
惜しくもあるかな
ますかがみ
見る影さえに
暮れぬと思えば」

紀貫之が年の暮れと自身の老いに対して詠った句です。年明けのお祝いだけではなく、残り少なくなつた年月に対する感慨深さを詠っています。さて、今回は骨粗鬆症についてお話をします。

【骨粗鬆症とは】

骨の量が減ることによって骨がスカスカ力になつてもろくなり、折れやすくなる病気で、ちよつとした動作で**転倒**や**骨折**が起きやすくなります。日本では骨粗鬆症になつており、**一千万人**を超えており、なる可能性の高い人も含めると**二千万人**に及ぶと予測されています。また特に女性に多い病気で、五十歳以上では**三人に一人**、七十歳以上では**二人に一人**が骨粗鬆症といわれています。

【骨粗鬆症になると】

- ① 背中や腰が痛くなる
- ② 背中や腰がまがる
- ③ 背が低くなる
- ④ **骨折しやすくなる**

【予防】

- ① お薬
- ② **適度な運動**
- ③ 食事
- ④ 日光浴

Registanceおよび筋力強化運動	
(Hongo 2007)	
骨粗鬆症に対する骨筋力強化訓練の効果	骨筋力↑およびQOLの改善
(Sinaki 2002)	
背部に負荷をかけた筋力強化運動の長期継続効果	有意に骨筋力向上 (運動群>非運動群) 骨筋力維持 椎体骨折の割合 運動群で有意に↓
58~75歳の閉経後女性 (2年間週5回程度運動) ~10年経過後	
(Bassey, Ramsdale 1995)	
①種上げ運動 (50回) : 毎日 + ②Physical Therapistの指導による運動: 週1回	
対照群との比較	骨密度に有意差なし
運動群の閉経後6年以上例	骨密度の持続効果あり

骨密度が低下してから運動を行つても効果は限られてきます。重要な事は「**①骨密度が低くなる前**」**②骨密度の低下を指摘された時**、から運動に取り組むこと。運動に取だけなく、薬物療法や栄養改善など一体的に取り組んで骨粗鬆症を予防しましょう。

【継続した運動の重要性について】

六十五歳以上の方が風邪や体調不調などで寝たきりとなつた場合、左図の割合で全身の筋力が低下するといわれています。**日頃から運動を継続**して行うことは骨粗鬆症予防になるだけでなく、いきいきとした生活を送る上でも大変重要になります。

寝たきり期間	筋力低下の割合
1週間	20%
2週間	36%
3週間	48%
4週間	88%
5週間	96%

おわりに

今年もリハビリ便りをご覧頂きありがとうございました。来年も更に皆さまに興味を持っていただける内容を発信していきたいと思えます。良いお年をお迎え下さい。

(編集長・後藤伸太)

お知らせ

【健康講座・サロンなどへの講師派遣について】

住み慣れた地域でいきいきとした生活が送れるよう、健康講座やサロン、老人会へのリハビリ専門職の講師派遣を行っております。

【主な実施内容】

- ・寝たきり予防のための講話、運動
- ・誤嚥予防のための講話、運動
- ・体力測定など

講師派遣の依頼等ありましたら、下記までお気軽にご相談下さい。

★天心堂へつぎ病院 地域連携相談部★
直通電話

097-597-5812

受付時間

8:30~17:30 (土日・祝日を除く)

