



# 丈夫な骨をつくる 骨粗鬆症予防・改善体操

監修：折茂 肇（骨粗鬆症財団理事長）

運動は骨の量を増やし、骨を丈夫にします。骨粗鬆症予防と改善のために運動を日常に取り入れましょう。

骨粗鬆症による背骨の変形、不良姿勢に伴う慢性の腰・背中への痛み、  
寝たきりによる筋力の低下、転びやすさなども、運動をすることで改善されます。

各運動を10回ずつ、毎日行いましょう。

## 背中の ストレッチ

腕で上半身を支えて  
ゆっくり起こす。  
背骨の変形が強い人は、  
腹部に枕を入れて行いましょう。



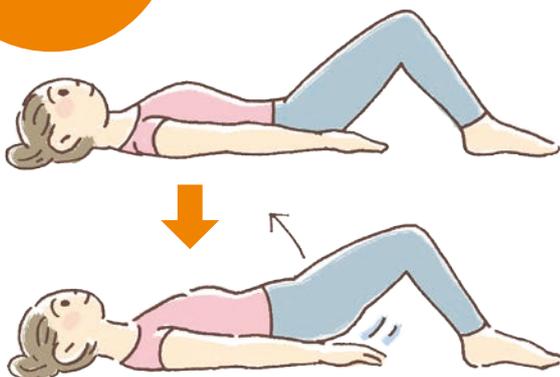
## よつんばい 背筋運動

よつんばいになり、臀部を  
後ろ上方へ突き出す。  
背中を十分に伸ばしましょう。  
肩に痛みがあるときは、  
できる範囲で行います。



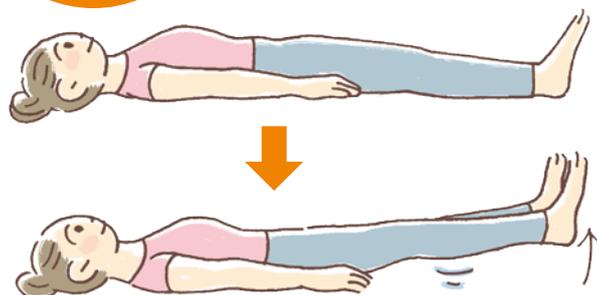
## 腰上げ 腹筋運動

あお向けになってひざを曲げ、  
腰を前上方へ持ち上げる。



## 足上げ 腹筋運動

足をそろえて10cmほど上げ、  
ゆっくり下ろす。  
腰に痛みがあるときは、  
ひかえましょう。



※骨折している人、なんらかの治療を受けている人は、医師に相談のうえ行ってください。



## 暮らしのなかで運動量をアップする方法

### 日常の動作も運動のひとつ

特別なスポーツを始める必要はありません。毎日なげなく行っている動作を意識することで、運動量を増やすことができます。

家事はこまめに、  
大きな動作で



バスはひと停留所前で  
降りて歩きましょう



1階分だけでも  
階段を利用しましょう

### ウォーキングのすすめ

ウォーキング(歩くこと)は、人間にとって最も基本的な動作です。骨量アップと体力維持、そして転倒予防のためにも、意識して歩く時間を作って日常の習慣にしてみましょう。

#### ウォーキングを始めるときの注意

- ひざや腰に痛みのある人は医師の指導を受けましょう。
- 週2～3日、1回20～30分程度を目安としますが、体調の悪いときは休みましょう。
- 足に合った運動靴を選びましょう。
- はじめは1日10分以内にし、少しずつ体力に合わせて時間を増やしていきましょう。

#### ウォーキングの正しい姿勢

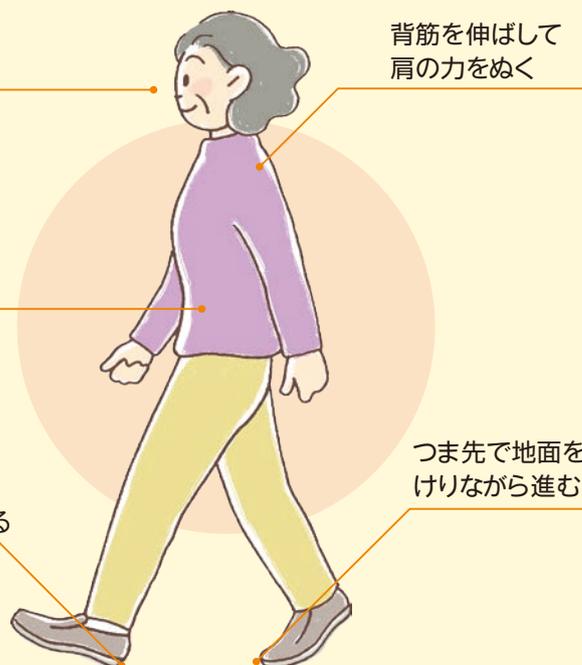
前方を  
見ながら

背筋を伸ばして  
肩の力をぬく

お腹は  
引きしめて

着地は  
かかとからつける

つま先で地面を  
けりながら進む



歩幅は広めに

