

渡辺 友彦

コロナ禍の外出自粛で運動の機会が減り、高齢者の転倒リスクが高くなることが懸念されています。家に閉じこもり、運動不足の状態が続くと、筋肉、骨関節といった運動器の状態が悪化し、ちょっとしたことで転びやすくなるからです。運動機能の低下は骨の強度、いわゆる骨密度が低下する「骨粗しょう症」になるリスクも高めます。骨粗しょう症を予防するには、運動機能の低下は骨の強度、いわゆる骨密度が低下する「骨粗しょう症」になるリスクも高めます。骨粗しょう症を予防するには、運動機能の低下は骨の強度、いわゆる骨密度が低下する「骨粗しょう症」になるリスクも高めます。

屋内でできる運動

外出自粛が続く中でも屋内で簡単にできる運動を紹介しましょう。

①開眼片脚立ち

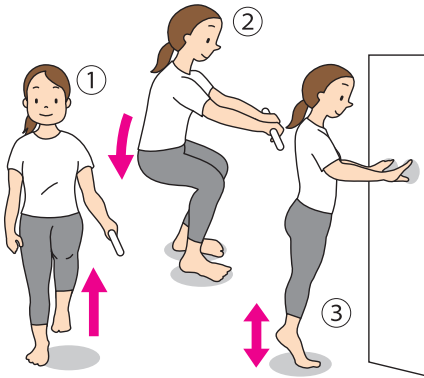
片方の脚に負荷をかけ、脚の骨・筋肉を鍛えます。バランス感覚が養われ、転倒予防にもつながります。

目を開け、片脚を床から浮く程度に上げて保ちます。転倒しないように、必ずつかまる物がある場所で行いましょう。1日の目安は、左右各1分間を1セットとして、計3セット。数の目安は、10〜20回（できる範囲で）を3セット。

~~~~~

診療技術部リハビリテーション科主任（理学療法士）

## 骨粗しょう症の予防



②スクワット  
太ももの筋肉を鍛える運動です。  
③つま先立ち・かかと落とし  
ふくらはぎの筋肉が鍛えられ、骨が強くなります。

そのような人は壁や机に手をつけて行いましょう。かかとを上げすぎると転びやすくなるので気を付けましょう。1日の回数の目安は、10〜20回を3セット。

生活の中で体動かして

心身の健康を維持するには、運動を続けることが大切です。新型コロナウイルス対策を行った上で、ウォーキングをする、買い物に出掛ける、家庭菜園などの園芸作業を行うなど、日常生活の中で体を動かす機会を増やしてみたいかがでしょうか。

ウォーキングは、65歳以上の人の1日当たりの歩数の目標は男性7千歩、女性は6千歩です。自分の体力に合った無理のない運動を始めてみてください。

コロナ禍で危ない「骨」運動で強く