う症を「命に関わる病



で寝たきりになり、要 えていませんか。骨折 気ではない」と軽く考

左右各1分間を1セッ

数の目安は、10~20回

しょう。

1日の目安は、

は、机に手をついて行 ょう。転倒しそうな人 度ぐらいまで曲げまし

そうな人は壁や机に手

をついて行いましょう。

いましょう。1日の回

転びやすくなるので気

かかとを上げすぎると

を付けましょう。

物がある場所で行いま ように、必ずつかまる

高齢者の転倒リスクが で運動の機会が減り、 コロナ禍の外出自粛

態が続くと、筋肉、骨、 こもり、運動不足の状 れています。家に閉じ 高くなることが懸念さ

すくなるからです。 としたことでも転びや 状態が悪化し、ちょっ 関節といった運動器の 運動機能の低下は骨

> 運動を紹介しましょう。 も屋内で簡単にできる

①開眼片脚立ち

片方の脚に負荷をか

も高めます。骨粗しょ ょう症」になるリスク 度が低下する「骨粗し の強度、いわゆる骨密 もつながります。 が養われ、転倒予防に えます。バランス感覚 け、脚の骨・筋肉を鍛

保ちます。 転倒しない

から浮く程度に上げて

です。自分の体力に合 7千歩、女性は6千歩 りの歩数の目標は男性 歳以上の人の1日当た

始めてみてください。 った無理のない運動を 目を開け、片脚を床

渡辺 友彦

もいわれます。さらに も少なくはなく、生存 率を低下させる病気と 介護の状態になること る運動です。 トとして、計3セット。 ②

スクワット 太ももの筋肉を鍛え

今、コロナ禍の外出自 粛で、将来の患者数が 気に増加することが ち、お尻を下げるよう

懸念されているのです。 屋内でできる運動 外出自粛が続く中で ないようにし、膝は90 す。動作中は息を止め ゆっくり元に戻しま ゆっくりと膝を曲げ、 に、2~3秒間かけて

脚を肩幅に広げて立 セット。 と落とし ③つま先立ち・かか

ります。 鍛えられ、骨が強くな ふくらはぎの筋肉が

かかとを上げ、勢いよ く下ろします。 転倒し 両脚で立った状態で

(できる範囲で)を3 20回を3セット。 の回数の目安は、 生活の中で体動かして

機会を増やしてみては 生活の中で体を動かす 業を行う一など、日常 る、買い物に出掛ける、 で、ウオーキングをす るには、運動を続ける 家庭菜園などの園芸作 コロナ対策を行った上 ことが大切です。新型 心身の健康を維持す

骨粗しょう症の予防



いかがでしょうか。

ウオーキングは、65

ーション科主任(理学 診療技術部リハビリテ

「ロナ禍で危ない「骨」 運動で強く