



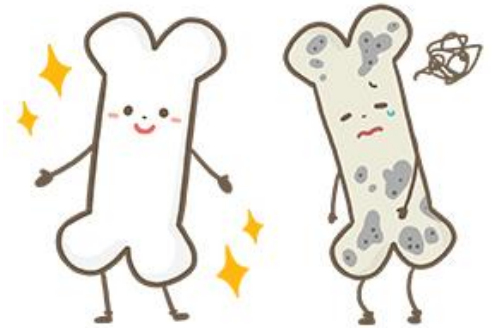
骨粗鬆症予防教室の 実践方法

北海道千歳リハビリテーション大学

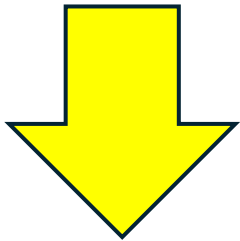


骨粗鬆症とは？

骨の代謝のバランスが崩れて**骨がもろくなった**状態。
骨の破壊と新生のバランスが崩れることで骨密度が低下し、骨粗鬆症になると考えられている。



骨粗鬆症の患者数

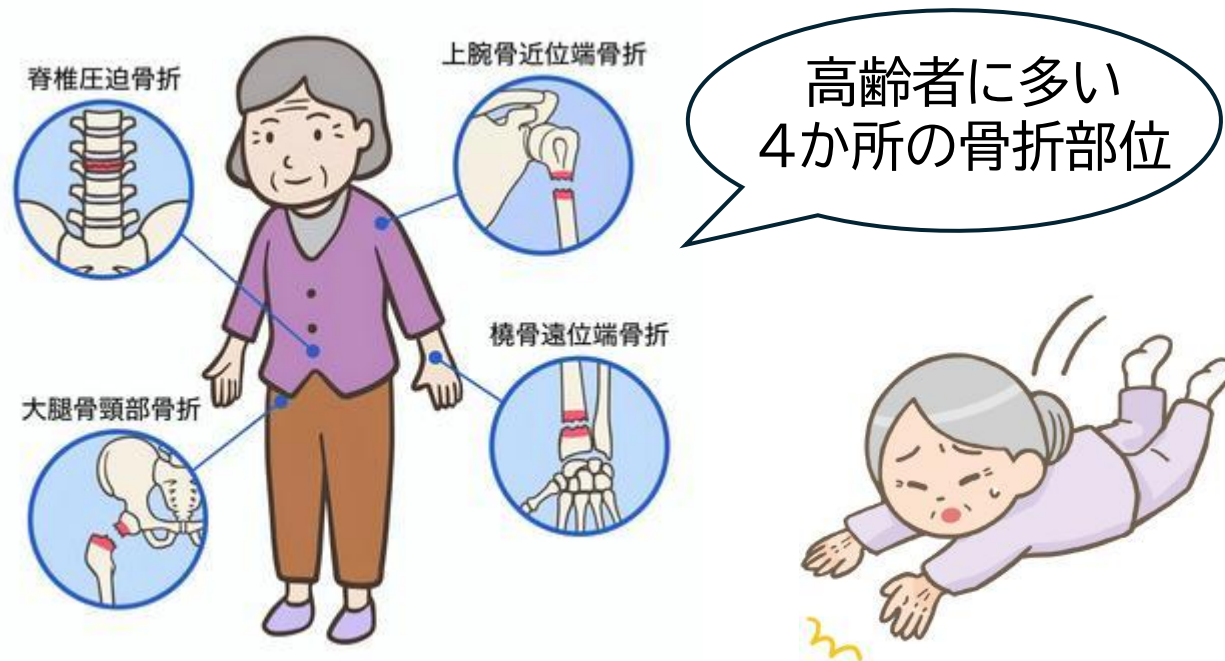
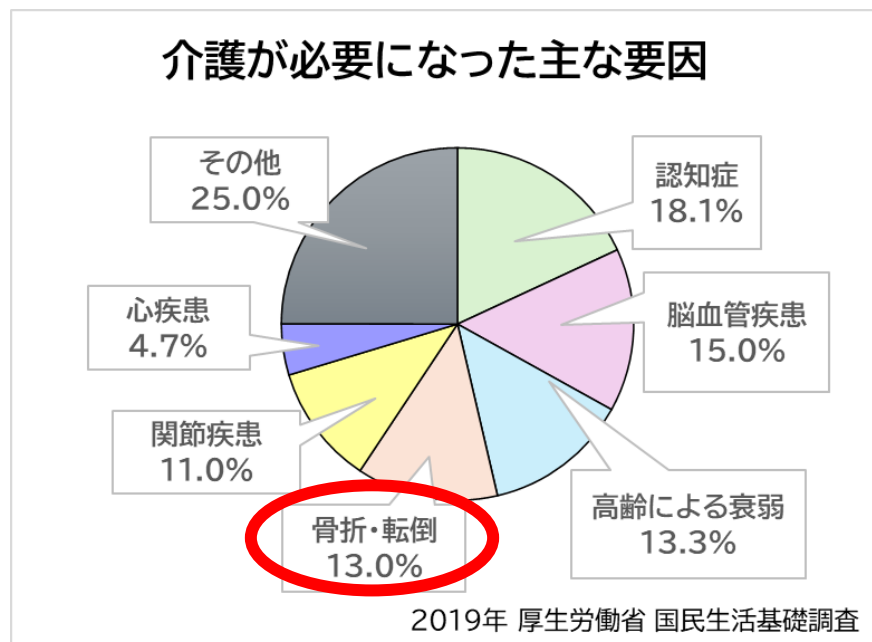


約1280万人
(高齢女性に多い！)

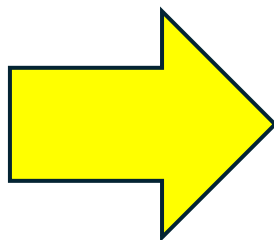
～骨粗鬆症の主な原因～

- ・**Ca、Mg不足**による骨形成の妨げ
- ・**ビタミンD不足**によるCaの吸収不良
- ・**運動不足**による骨の代謝効率の悪化
- ・閉経後の**エストロゲン減少**

骨粗鬆症の骨折リスク



骨粗鬆症は転倒時の
骨折による要介護状態への
リスクを高める！



早い段階での**骨粗鬆症予防・
骨折予防**と自身の状態の
把握がより重要！



本学の骨粗鬆症予防教室での取り組み

千歳市の住民25名(平均年齢77歳)月に1回の頻度(3か月間)
フレイル予防教室同様、セルフ運動を主軸に！

筋力強化運動＋インパクト運動

＝

骨強度の促進





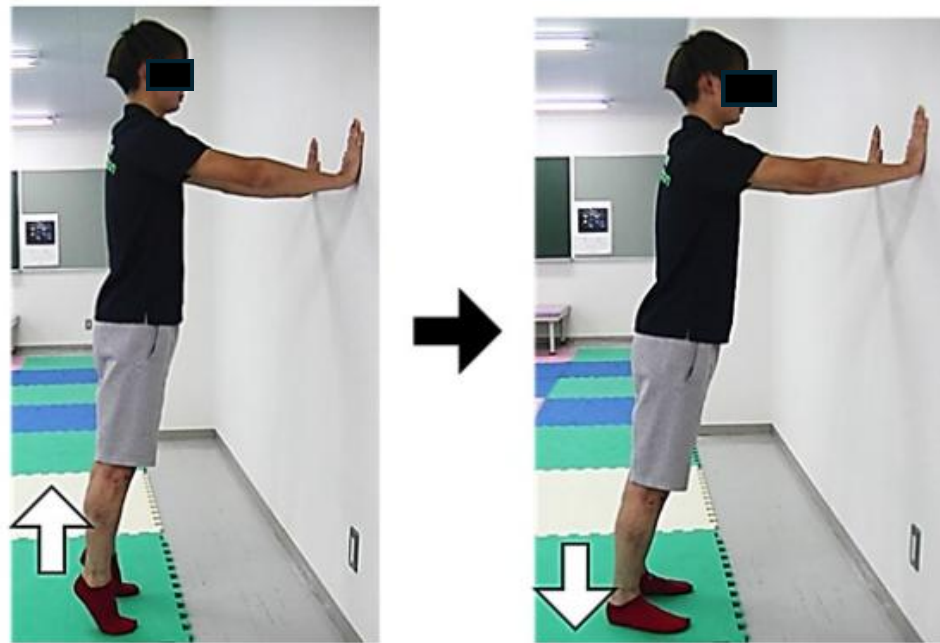
運動プログラム①

① スクワット運動



目標は60秒 3セット 少しずつ時間をのばしましょう！

② インパクトトレーニング（踵の上げ下げ運動）

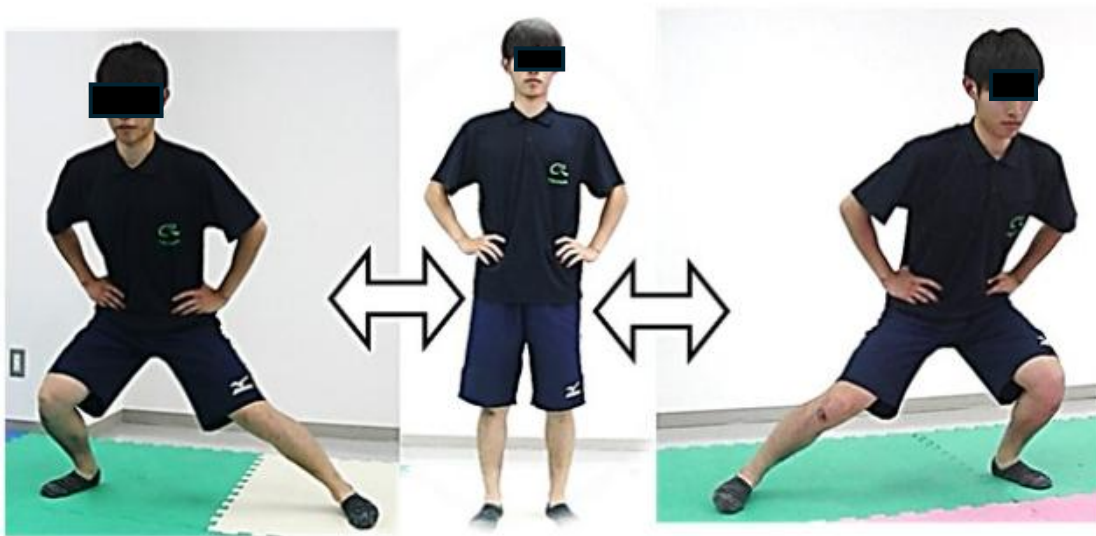


※踵は落とすようにすると、骨を強くする運動に！

ゆっくり挙げて踵をドスの運動を
10回 3セット！

運動プログラム②

③ サイドステップ運動



※膝を曲げて沈み込むように！

ゆっくり（1分間）⇒ できるだけ早く（1分間）
目標は2セット 少しずつ時間をのばしましょう！

④ インターバル足踏み運動



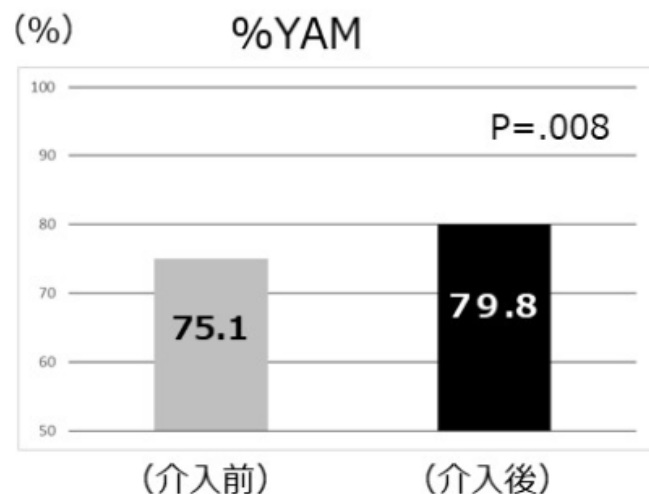
- ・背筋を伸ばす！
- ・足を上げる！
- ・腕を後ろに振る！

※速く3分→ ゆっくり3分→ 速く3分→ ゆっくり3分
はや足踏みのスピードは『ややきつい』くらいで行う。

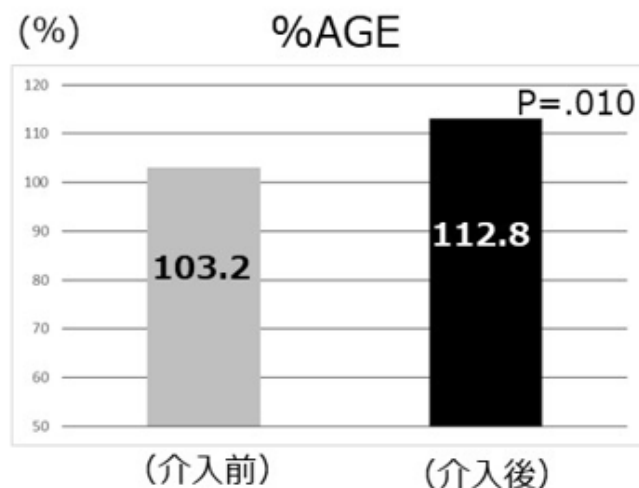
目標は12分！
絶対に無理はせずに、最初は1分からやってみましょう！



介入結果



%YAM=若い人（20~40歳）の平均値を100%として、今回の測定値を比較したもの。



%AGE=同年代の平均値を100%として、今回の測定値を比較したもの。

プログラム介入前後の身体評価		
項目	介入前	介入後
膝伸展筋力	28.0kg	33.7kg
片脚立位	34.4秒	62.2秒

参加者のセルフ運動
平均実施日数 2.8回/週

複合要素を含んだ本学提案のセルフ運動プログラムは
骨粗鬆症予防のみならず、**転倒予防の効果を発揮**することも期待！

おわりに

今回の運動プログラムには含まれておりませんが、**体幹筋力の強化運動**は圧迫骨折の予防にも繋がりますので、余力に応じて取り組まれることを推奨します。

また教室では運動に加えて、**栄養指導**や禁煙などの**生活習慣指導**も実施いただくと、効果を高められる可能性があります。

