コラム　カラダのハテナ？

「今から始めよう！骨粗しょう症予防」

監修　市・保健医療課　管理栄養士　　橋場 美野

健康寿命と骨粗しょう症

意外な関係が明らかになる？

第４回（全４回）

＜骨粗鬆症予防のための「＋ 10 の習慣」＞

- その１　１日 30 分のウォーキング
- その２　自転車や徒歩で通勤する
- その３　エレベーターではなく階段を使う
- その４　カルシウムやビタミンDが豊富な食材を摂る
- その５　仕事の休憩時間に体を動かす
- その６　テレビを見ながらストレッチする
- その７　遠くまで歩いて買い物に行く
- その８　家事の合間にストレッチをする
- その９　近所の公園や運動施設を利用する
- その10　休日に家族や友人と外出を楽しむ

最終回の今回は、骨粗しょう症とロコモティブシンドロームを防ぐための手軽な運動として、骨と筋肉を鍛える「ロコモーショントレーニング」と「＋（プラス）10の習慣」を紹介します。

食事での予防と運動での予防から、普段の生活習慣に取り入れられるものを見つけて、自分の体に合った骨粗しょう症予防を実践していただければ幸いです。

ほんの少しの意識の変化が骨粗しょう症を予防します

ロコモーショントレーニングを紹介します。

１つ目は、バランス能力を鍛える「開眼片足立ち」です。つかまるものがある場所で行います。背筋を伸ばし、目を開けたままで片足を５センチ上げ、１分間キープします。両手をテーブルについて行っても効果はあるので、無理せずにご自身のペースで行ってください。

２つ目は、下半身を鍛えるスクワットです。足を肩幅に広げ、つま先を 30 度くらいに開きます。イスに腰掛けるように、息を吐きながら、ゆっくり腰を下ろします。このとき、膝をつま先と同じ方向に向け、膝がつま先より前に出ないようにすることがポイントです。

ロコモーショントレーニング

1つ目

1

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行う。

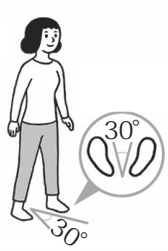
目を開けたまま、床につかない程度約５センチ片足を上げ、１分間キープ。

2

机に片手または両手をついて行う。また、片手をつかなくても行える場合は、指先をつけて行う。

2つ目

1



足を肩幅に開きつま先を 30 度くらいに開く。

2

息を吐きながらゆっくり腰を下ろす。ひざはつま先と同じ方向に曲げる。深呼吸するくらいのペースで、ゆっくり行う。

カルシウムを含めバランスの良い食生活を心掛け、毎日の生活に「＋ 10 の習慣」を取り入れましょう！

問 市・コホートピア推進室　☎ 56-1507