

# 骨粗しょう症 から骨を守る 自分に合った体操シリーズ ①

## 痛みがなく、 外出できる方の 体操メニュー

監修：フェニックス加古川記念病院

骨粗鬆症センター

病院長・骨粗鬆症センター長 楊 鴻生

骨粗しょう症は、骨量が少なくなり、骨折しやすくなる病気です。この病気を予防するためには、十分なカルシウムを摂るとともに、適切な運動を続けて筋肉をきたえることが大切です。

ここに紹介する体操は、骨粗しょう症の発症を予防したり、進行を防ぐことを目的とした体操です。寝ながらも、椅子に座ってもできます。ご自身の状態に合った無理のない体操を選んで行ってください。

必ず主治医の指示にしたがってください。また、体操によって疼痛が発生した場合には、すぐに主治医にお知らせください。



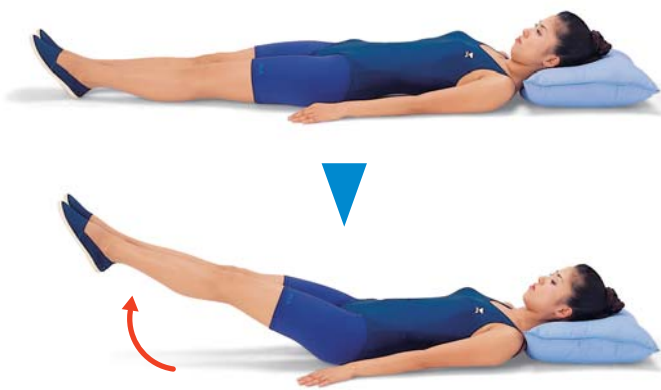
体操メニューは、主治医による指示のもと選択してください。

- 体操は横になってできる体操からはじめ、座ってできる体操、立った状態でする体操へと進みましょう。
- 各体操は1～2回からはじめ、徐々に回数を増やして最大10回までとし、痛くなる前にやめるのがポイントです。
- 完璧に同じポーズをとる必要はありません。同じようなポーズをしている気持ちでのぞみましょう。

## 横になってできる体操



### ① 足上げ腹筋体操



頭に枕をそえて仰向けになり、両方の手のひらを床面に付けます。

息を吸いながら、腹筋を使って足を持ち上げます。そのままの状態を1～2秒間保ち、ゆっくり下ろします。

#### ポイント

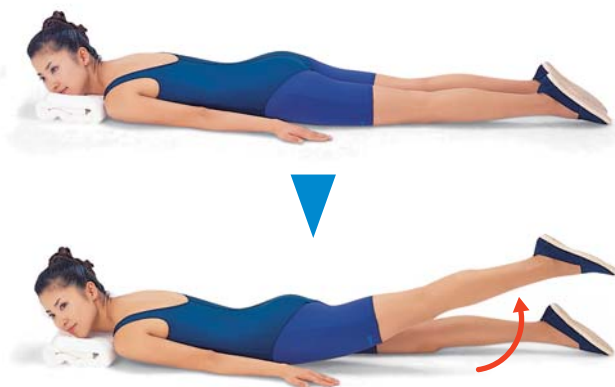
足を持ちあげるときは腹筋を使いましょう。

#### 効果

腹筋を強くして、背中への負担を少なくします。



### ② うつ伏せ足上げ体操



顔にタオルなどをそえてうつ伏せになり、両方の手のひらを床面に付けます。

片方の足を持ち上げ、10回行ったら反対の足で行います。

#### ポイント

足を持ち上げるとき、ひざを曲げないようにし、臀筋(お尻の筋肉)を使いましょう。

#### 効果

臀筋や背筋をきたえ、股関節の柔軟性を良くします。



### ③ うつ伏せ背筋体操



うつ伏せになり、両方のひじを曲げて手のひらを床面に付けます。

背筋を使い上体をそらします。補助的に腕の力を使ってまかまかせん。

#### ポイント

腕の力だけではなく、背筋を使いましょう。

#### 効果

背骨の柔軟性を良くします。また背筋をきたえ、腰痛を改善します。



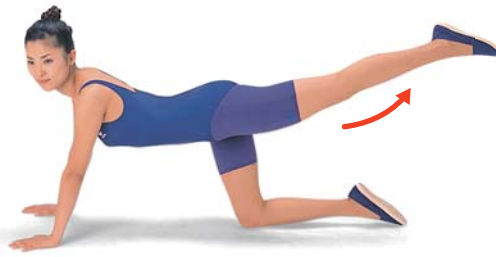
体操をはじめるときは、必ず主治医の指示にしたがってください。  
また、体操によって痛みが発生した場合には、すぐに主治医にお知らせください。



#### ④ よつんばい片足上げ体操



よつんばいになります。



片足ずつゆっくりと、足を後ろの方へ伸ばすようにして持ち上げます。

#### ポイント

ひざを曲げないようにし、足と体が水平になるようにしましょう。

#### 効果

背筋と両手足の筋肉をきたえ、転倒防止に役立ちます。

### 椅子に座ってできる体操



#### ⑤ 椅子を使った立ち上がり体操



椅子に浅く腰かけます。



足を肩幅くらい開き、ゆっくり椅子から完全に立ち上がり、また座ります。この動作をくり返します。

#### ポイント

立ち上がるときにバランスをくずさないように気を付けましょう。手を使ってもかまいません。

#### 効果

椅子から立ち上がる時の安定性を改善します。背筋や臀筋(おしりの筋肉)をきたえます。

### 立った状態でする体操



#### ⑥ 壁を使った背中そらし体操 その1



壁に背をむけて、両足をそろえて立ちます。



一方の手で上半身をねじり、もう一方の手で骨盤を反対方向にねじります。



#### ポイント

腕の力を使って、ゆっくり背筋を伸ばしましょう。

#### 効果

背筋をきたえ、背骨の柔軟性を良くします。



必ず主治医の指示にしたがってください。

また、体操によって痛みが発生した場合には、すぐに主治医にお知らせください。



## ⑦ 壁を使った背中そらし体操 その2



壁に向って両足を前後に開いて立ちます。



前に出した方のひざを曲げ、反対の足を伸ばし、上体をそらしします。10回行ったら前後の足を交代し、また10回行います。

### ポイント

上体はそらしましょう。

### 効果

背骨に適切な負荷を加え、関節や筋肉のストレッチに役立ちます。



## ⑧ 壁向き腕伸ばし体操



壁に向って壁から20cmくらい離れたところに立ち、手を軽く壁にあてます。



深呼吸をしながら手を上の方へ伸ばし、体も伸ばします。息をはきながら片手を下ろします。手を変えながら同じ動作を繰り返します。

### ポイント

手をなるべく上の方まで伸ばし、背中を伸ばします。

### 効果

肩や背中の柔軟性を良くし、姿勢も良くします。



## ⑨ 壁当て腰持ち上げ体操



壁から20cmくらい離れたところに立ち、ひざを曲げて背中を壁にあてます。



ひざと腰の筋肉を使い、壁にそってゆっくり腰を持ち上げます。

### ポイント

背中を壁にあてる時、あごを引き、頭も壁につけるようにしましょう。

### 効果

背筋や臀筋(おしりの筋肉)をきたえ、姿勢を良くします。

AsahiKASEI

〈グループ理念〉

私たち旭化成グループは、世界の人びとの“いのち”と“くらし”に貢献します。

GATE-201500001005  
2020年6月作成©