

毎日コツコツ丈夫な骨に

骨粗しょう症[△]

運動ハンドブック



監修

早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授

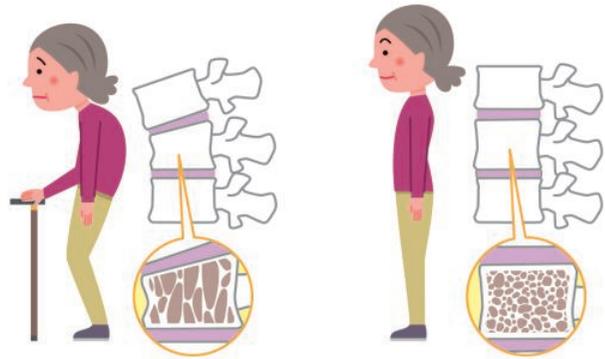
鳥居 俊 先生

知って
おきたい

骨粗しょう症のこと

骨粗しょう症ってなに？

骨粗しょう症とは、骨がスカスカになってしまっている状態のこと。骨がとてももろくなってしまっているため、ちょっとつまづいたり、くしゃみをした拍子に骨折してしまうことがあります。痛みなどの自覚症状がないことが多いため、定期的に骨密度検査を受けることをおすすめします。



骨に良い生活習慣を心がけましょう

骨粗しょう症の治療や予防には、カルシウムやビタミンDの摂取、お薬での治療のほかに、骨に刺激を与える運動が重要です。無理なく骨に良い生活習慣を目指しましょう。



丈夫な骨をつくる運動とは？

運動をするうえで、骨を強くするためのコツがあります。

次のようなポイントを意識して運動しましょう。

ポイント

1 少しだけ負荷のある運動が効果的

骨は刺激が加わることで、骨を作る働きが高まり、その結果強くなるといわれています。また、物理的な負荷が大きく、重力がかかる運動の方が、骨密度が上昇するともいわれています。ジョギングやウォーキング、ジャンプ動作が入る運動はおすすめです。

ポイント

2 無理なく安全に行いましょう

高齢で腰やひざに障害がある方は、痛みが出たり転倒や骨折のリスクがあるので、衝撃の強い運動は避けましょう。医師と相談しながら、安全に行える運動を取り入れましょう。

ポイント

3 毎日継続が大事

運動ができない日が続くと、骨がもろくなり、骨折リスクが高まります。階段を使うなど、日常生活の中で体を動かすことも骨に良い運動になります。無理なくできる範囲で続けましょう。



かんたん・
安全にできる

初心者向け運動

四つん這い 体操

太ももと同時に
手や肩の筋肉も鍛える

1日
両手・両脚
10回ずつ



1 四つん這いになり片手を上げる

四つん這い姿勢から無理のない範囲で片手を上に上げる。



2 床をたたくように下ろす

床をポンとたたくようなイメージで、少し勢いをつけて手を下ろす。反対も同じように行う。



3 片脚を上げる

四つん這い姿勢から無理のない範囲でお尻から片脚を持ち上げる。



4 片方の脚を下ろす

床に向かって膝からすねをポンと下ろす。反対も同じように行う。

腕や脚、腰や背中に痛みがある場合は床に下ろす際の勢いを弱めましょう

片脚立ち

太ももを鍛えながら
バランス感覚を身に付け転倒を防止

1日
3セット



1

手で 支えながら立つ

テーブルやイスなどに手をつけて、
両足をそろえてまっ
すぐ立つ。



2

片脚を上げて 1分保つ

床につかない程度
に脚を上げてそのま
ま1分保つ。反対側
も同じように行う。

かかと落とし

太ももの付け根を鍛えながら
衝撃で骨を強くする

1日
10回ずつ
3セット



1

手で支えながら つま先で立つ

背筋を伸ばし、足を
肩幅に開いて立ち、
両足のかかとをゆっ
くりと上げる。



2

かかとを 勢いよく下ろす

脚はまっすぐ伸ばし
たまま、かかとを勢
いよく下ろす。

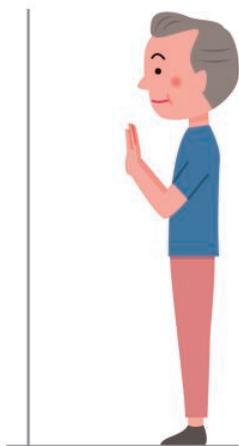
足腰が丈夫・
よく体を
動かしている方に

ステップアップ運動

壁押し&
かかと落とし

ももと同時に
手や肩の筋肉も鍛える

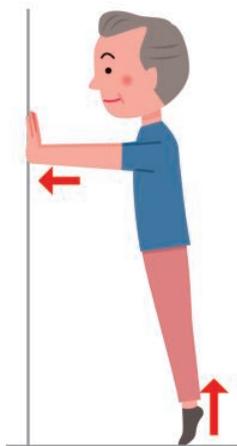
1日
10回ずつ
3セット



1

壁の前に立つ

足を肩幅程度に開き、壁に向かってまっすぐ立つ。手はパーに開き、ひじは曲げる。



2

壁に手をつき
かかとを上げる

かかとを上げながら体を前傾させ、ひじを伸ばして壁を力強く押す。肩やひじに痛みがある場合は力を弱める。



3

床をたたくように
下ろす

壁を押し体元に戻しながらかかとを強く床に下ろす。後方に転倒しないように注意して行う。

しこ踏み

足腰の筋肉を鍛え
股関節周辺の柔軟性が高まる

1日
左右10回ずつ
3セット



1

足を開いて 腰を落とす

足を肩幅より広げて立つ。足の裏を床につけたまま、ゆっくりとできるだけ腰を落とし、そのまま保つ。



2

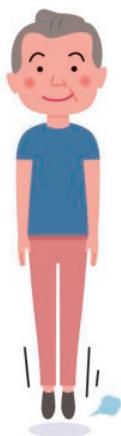
脚を上げて 勢いよく下ろす

片脚をゆっくりと上げて床をたたくように勢いよく下ろす。反対側も同様に行う。

ジャンプ

全身運動にもなり
衝撃で骨が丈夫に

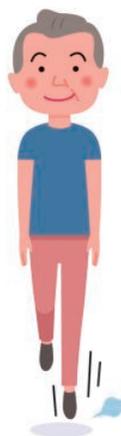
1日
10回程度



1

両脚ジャンプ

足をそろえてまっすぐ立ち、そのまま軽くジャンプする。無理に高く跳ばなくて良い。



2

片脚ジャンプ

片足を軽く上げたまま、無理のない範囲でジャンプする。反対の脚も同様に行う。

楽しく運動を続けるコツ

- 日常生活で無理なくできる運動からとりいれましょう。
- 季節のお花を探したり寺社を巡るなど、趣味と組み合わせて楽しく続けましょう。
- 「1つ手前のバス停で降りて歩く」、「体操を1つやる」など、小さなことから始めていきましょう。



- 天気が良くない日は、無理をせず室内で運動をしましょう。
- 運動した日は、カレンダーや手帳に「○」をつけるなど、楽しみながら習慣にしていきましょう。

医療機関名