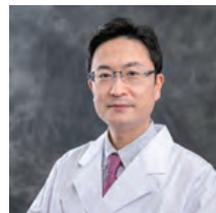


5～6年で置き換わる

「骨」 を丈夫にするトレーニング

信州大学 医学部整形外科 准教授

中村 幸男



【なかむら・ゆきお】長野県出身。自治医科大学卒業。ハーバード大学医学部整形外科講師を経て現職。専門は膝関節・股関節外科、関節リウマチ、骨粗鬆症。著書に「本当に必要な「ゆるスクワット」と「かかと落とし」 筋肉と骨、どちらも大事。ほどよい運動で若返る」(小学館)がある。



1年で約10～15%、5～6年で
ほぼすべてが置き換わる

最近、つまりきやすく、転んで骨折する30～50代の方が増えています。女性はもちらん男性も、30代を過ぎると筋力やバランス感覚が衰えはじめ、骨の量が減少しますが、そこにコロナウイルス感染拡大防止のための外出自粛による運動不足が、追い打ちをかけているからです。

50代になると、女性ホルモンや男性ホルモンの減少により、骨の量はさらに減少していきます。筋肉や骨の衰えは健康を害するだけではなく、姿勢が悪くなったり、老け顔になつたり、見た目にも大きな影響を与えます。

とはいえ、あきらめる必要はありません。私たちの体は、血液も内臓も、そして骨も、毎日少しずつ新しく生まれ変わっています。骨の場合は一般的に、1年間でおよそ10～15%、5～6年をかけてすべての骨が置き換わります。適切な運動と食生活を続けていけば、何歳からでも骨を丈夫にすることができのです。

スクレロスタチン分泌を減らして
骨の量を増やす

骨を丈夫にするためには、食事が必要な栄養素を摂るとともに、運動も大切です。運動や体操で骨に適度な刺激を与えることが、骨の強化につながります。

そこで、手軽にできる運動として、私が考案した骨密度を増やす「おへそ引つ込み体操」と「かかと落とし体操」、下半身を鍛える「ゆるスクワット」をご紹介します。「おへそ引つ込み体操」は、おなかから背中までの内在筋(インナーマッスル)を鍛えることができ、背骨の量が増えていきます。

「かかと落とし体操」は、かかとを落とす際の衝撃が骨に伝達し刺激を与えることに加え、脚の深部にある筋肉の活動量を増やすことで、脚の付け根である大腿骨(太ももの骨)の量を増やすことが期待できます。

骨には、骨を壊す「破骨細胞」と、新しい骨をつくる「骨芽細胞」があります。骨をつくる骨芽細胞の働きを抑えてしまうのが「スクレロスタチン」という物質で、このスクレロスタチンが多く分泌されると、新しい骨ができにくくなります。

「かかと落とし体操」も「おへそ引つ込み体操」も、スクレロスタチンの分泌量を減らすことで、骨の量を増やすと考えられます。

これらの体操と併せ、下半身全体の強化を図る「ゆるスクワット」も毎日行うとよいでしょう。骨の量を増やすには、同時に筋肉の量を増やすことが重要だからです。

デスクワークやテレワークで活動量が減り、骨に刺激を与えない生活を続けていると、骨は弱くなつていきます。何歳からでも遅すぎることはありません。まずは今日から始めてみませんか。

おへそ引っ込み体操

2~3カ月間行くと効果が出てきます。
副次効果としてウエストが細くなります。

- ① イスに座り、肩の力を抜いて、
背筋は伸ばす。



- ② 自然な呼吸でおへそを引っ込め
30秒間キープし、元に戻す。



おなかを
「引っ込める→戻す」
で1セット。まずは1日
5セットから始める。

慣れて
きたら...

- ・立って行う。
- ・片足立ちで行う。
- ・目安は10セットを
1日3回。

かかと落とし体操

2~3カ月間行くと効果が出てきます。
副次効果としてふくらはぎが締まってきます。

- ① 両足を肩幅に広
げて立ち、膝を軽
く曲げ、上半身を
やや前傾にする。



- ② 上半身を前傾に保った
まま、両足のかかとを
上げて、ストンと落とす。

かかとを「上げる→
下げる」で1セット。
まずは1日5セット
から始める。



慣れて
きたら...

- ・かかとを高く上げる。
- ・セット数を増やす。
目安は30セットを
1日3回。

ゆるスクワット

下半身強化の定番、スクワットです。
ゆっくり行うことで効果が高まります。

- ① 両足を肩幅より
やや広めに開い
て立つ。



- ② 腰を落とした後、元の姿勢に戻す。



腰を「上げる→
下げる」で1セット。
まずは1日5セット
から始める。

ここ
に
注意!

