

リハビリ便り

「痛くないから大丈夫」が、一番あぶない骨粗鬆症

骨粗しょう症は、骨折する前の“今”こそ対策のときです。「年齢のせい、最近腰が曲がってきた気がする」「転んだわけでもないのに、急に腰が痛くなった」もしそう感じているなら、すでに骨粗しょう症が進行しているサインかもしれません。

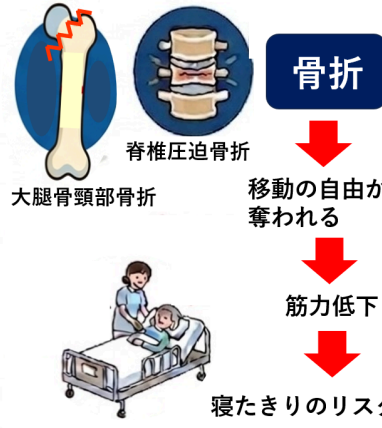
1. 骨粗しょう症は「無症状」で進行する

気づかないうちに進行



気づかないうちに進行

2. 一度の骨折で「移動の自由が奪われる」



「骨折する前の予防」が重要

3. まずは「骨密度検査」を!

精度の高いDEXA法で測定を
腰椎・大腿骨
前腕で測定



食事、運動、内服薬でリスク大幅減

閉経後の女性や60歳以上の男性は、特に骨密度が低下しやすくなります。痛みがなくても年に1回の定期チェックを習慣にしましょう。骨折して後悔する前に、まずは一度「骨密度検査」を受けてみませんか？
気になる方は、医師にご相談ください。

PT 菊地

「年のせい」で片付けていませんか？ 背中丸みは骨からのSOS！

前段では骨粗鬆症のリスクを解説しましたが、目に見える危険サインの一つが「背中丸くなる」姿勢の変化です。これは単なる加齢ではなく、体を支える筋肉のバランスが大きく崩れている証拠です。背中側の筋肉が引き伸ばされて弱り、お腹や胸側の筋肉が縮んで硬くなることで、背骨への負荷がさらに増加する悪循環に陥ります。丸くなった背中では何が起きているのか、まずは姿勢と筋バランスの関係を知ることが重要です。

さらに、背中丸まった姿勢を放置すると、見た目だけでなく全身の健康にも悪影響を及ぼします。胸の筋肉が縮んで胸郭が圧迫されると、呼吸が浅くなり慢性的な疲れやすさに繋がります。また、重心の崩れから転倒リスクも上昇し、結果として骨折の危険性がより高まってしまうのです。「歳だから」と諦めず、姿勢からのSOSに気づくことが大切です。右の図解を見て、ご自身の身体に起きている変化と照らし合わせてみてください。

背中丸い人の筋バランスと姿勢評価

1. 姿勢評価と筋バランス



崩れた筋バランスを整え、姿勢悪化と骨折を防ぎましょう

筋バランスを整える運動

ラジオ体操



ラジオ体操は、全身運動で誰でも安全に行えるためオススメです。

【注意点】

- ・できないものは無理して行わないこと
- ・ゆっくりで良いので丁寧に行うこと

この崩れた筋バランスを整えることが、姿勢悪化を防ぐ第一歩です。縮んだ前面の筋肉をストレッチし、弱った背面の筋肉を鍛えることで背骨への過剰な負担を減らし、将来のいつの間にか骨折（圧迫骨折）を防ぎましょう。

PT 瀧上