

# 骨も鍛えて骨粗鬆症を予防する

効果：骨粗鬆症の予防には、筋肉とともに骨も鍛えられる筋力トレーニングが特に効果的です。

目標週1回

[所要時間] 50分



[エネルギー消費量]

210kcal

ご飯一杯150kcal



## Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする)軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

## Step2 筋力トレーニング

ポイント テンポ: 反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。  
重さ: 指定回数でややきつと感じる重さ。



### レッグプレス

回数: 15

セット: 1~2サイクル

効果

下半身の骨と筋肉の強化、  
および転倒を予防する



### チェストプレス

回数: 15

セット: 1~2サイクル

効果

上半身の表側の強化と  
腕の骨折を予防する



### ラットマシン

回数: 15

セット: 1~2サイクル

効果

上半身後側の引き締め強化と  
腕の骨折を予防する



### アブドミナルクランチ

回数: 15

セット: 1~2サイクル

効果

おなかを引き締め強化する



### ローワーバック

回数: 15

セット: 1サ~2イクル

効果

腰やおしりを引き締め強化する

## Step3 有酸素運動

心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

骨は、負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。  
有酸素運動も骨に加重されるタイプが骨の強化におすすめです。

時間の目安15~30分

強度の目安最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン

リカレントバイク

アップライトバイク

クロストレーナー

## Step4 クールダウンストレッチ

使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。



あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

---

## Q 骨粗鬆症とは？

A 骨の密度が低くなりもろくなってしまうことです。

体内のカルシウム不足から骨のカルシウムが血液中に溶け出し、結果的にもろくなり骨折しやすくなるのが特徴です。この病気はある日突然起こる訳ではなく、加齢や長い間の生活習慣などの要素が絡んできます。高齢者、特に女性に多い病気ではありますが、最近では無理なダイエットによる20代の女性にも増えています。予防にはバランスの良い食事と運動が大切です。

---

## Q 運動にはどのような効果があるのですか？

A 筋力トレーニングと有酸素運動を実践しましょう。

骨の強化には、骨に適度な物理的ストレスを与える事が大切です。中でも筋力トレーニングのような加重や筋肉を強く締める事は、骨の形成には特に効果的と言われています。筋力トレーニングと有酸素運動の実践は、骨の形成促進と呼吸抑制という相乗効果が生まれます。

---

## A 心掛けたい食生活

カルシウムの1日の必要量600mgをしっかりとることは言うまでもありませんが、骨粗鬆症が女性に多い理由の一つに閉経後、骨を守る働きをしている女性ホルモンの急激な低下にあります。大豆に多く含まれるイソフラボン、女性ホルモンの代わりをしてくれると言われていいますので、女性には特におすすめです。また、納豆に多く含まれるビタミンKはカルシウムの流失を抑制しつつ、カルシウムの沈着を助けてくれます。さらに血液サラサラ効果もあり、まさに一石二鳥。これ以外にも、体内でカルシウムとバランスを保って働くマグネシウム、吸収率を高めるビタミンDなども一緒にとることを心掛けましょう。

---

## A 簡単栄養アドバイス

生活習慣とのかかわりが深いとされる病気の予防や改善のためには、運動はもちろんのこと、毎日の食習慣に気をつけていく事が非常に大切です。基本は摂取エネルギー量。まずは、基礎代謝と生活活動から1日にどのくらいの量で体重維持ができるかを把握する必要があります。そして、減塩とバランスの良い食事。一度おすすめしたいのは、摂取した食品の書き出しです。難しい栄養学など判らなくても意外と問題点が見つかるものです。また、ゆっくり噛んで食べるという最も簡単な事も、摂取を抑える効果があります。ぜひお試しください。

---