

ロコモの3大原因として①バランス能力の低下 ②筋力の低下 ③骨や関節の病気があります。病気や痛みのない方にお勧めしたロコトシの片脚起立やスクワットはバランス能力と筋力を維持、強化するための運動でした。さて、3番目の「骨や関節の病気」ってどんなものがあるのでしょうか。ここでも3つ、骨粗鬆症（こつそしょうしょう）、変形性関節症、脊柱管狭窄症です。今回は骨粗鬆症を解説します。

骨粗鬆症では骨の量の減少や骨の質が低下して骨に鬆（す）が入り、もろくなります。そのため、骨折が起きやすくなります。老人の背骨、太ももの骨、手くびの骨の骨折は大部分これが原因です。骨の量はグラフのように誰でも年とともに減っていきます。特に女性は閉経とともに女性ホルモンが減少し、骨量は50歳以降急速に減少します。この頃から背中が丸くなったり、身長が低くなったり、背中や腰に痛みがでたりするのは、「静かなる病気」といわれる背骨に起きた骨粗鬆症の仕業です。強い痛みがなくても背骨がつぶれていくことがあるのです（図1）。また、転んで太ももの付け根をぶつけると軽い衝撃でも大腿骨骨折（図2）が起き、治療しても要介護の状況になることを多く経験しています。次回は骨粗鬆症の予防、治療についてお話しします。

■骨量の年齢変化の推移

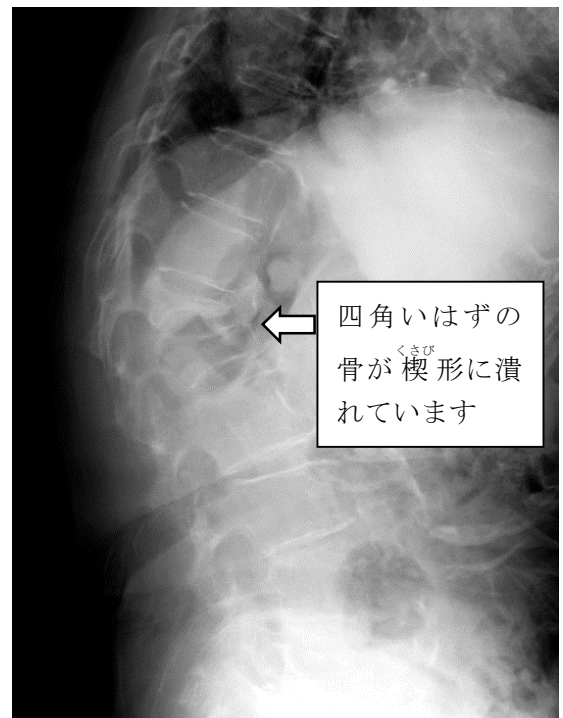
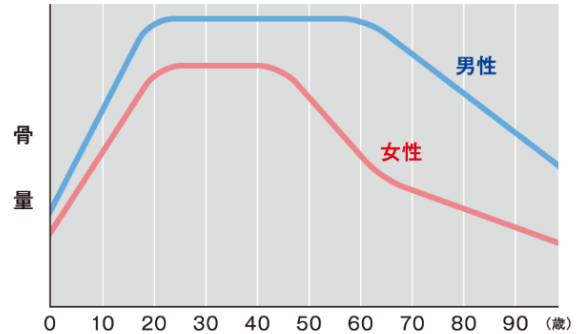


図1

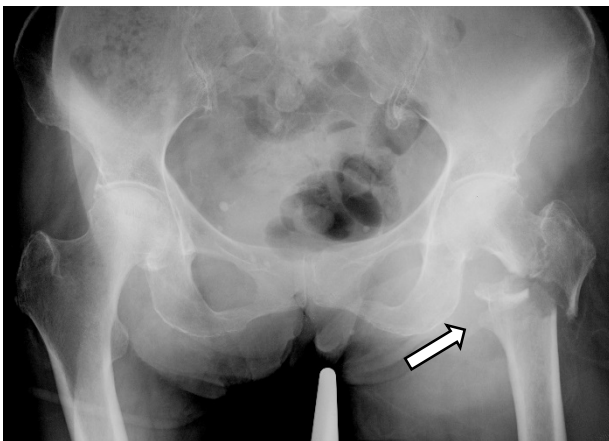


図2