

医師監修

# 骨粗鬆症を 学んでみる

日本ピラティスヨガフリーランス協会



# 骨粗鬆症とは

---

骨強度の低下を特徴とし、  
骨折リスクが増大する疾患。



# 診断

---

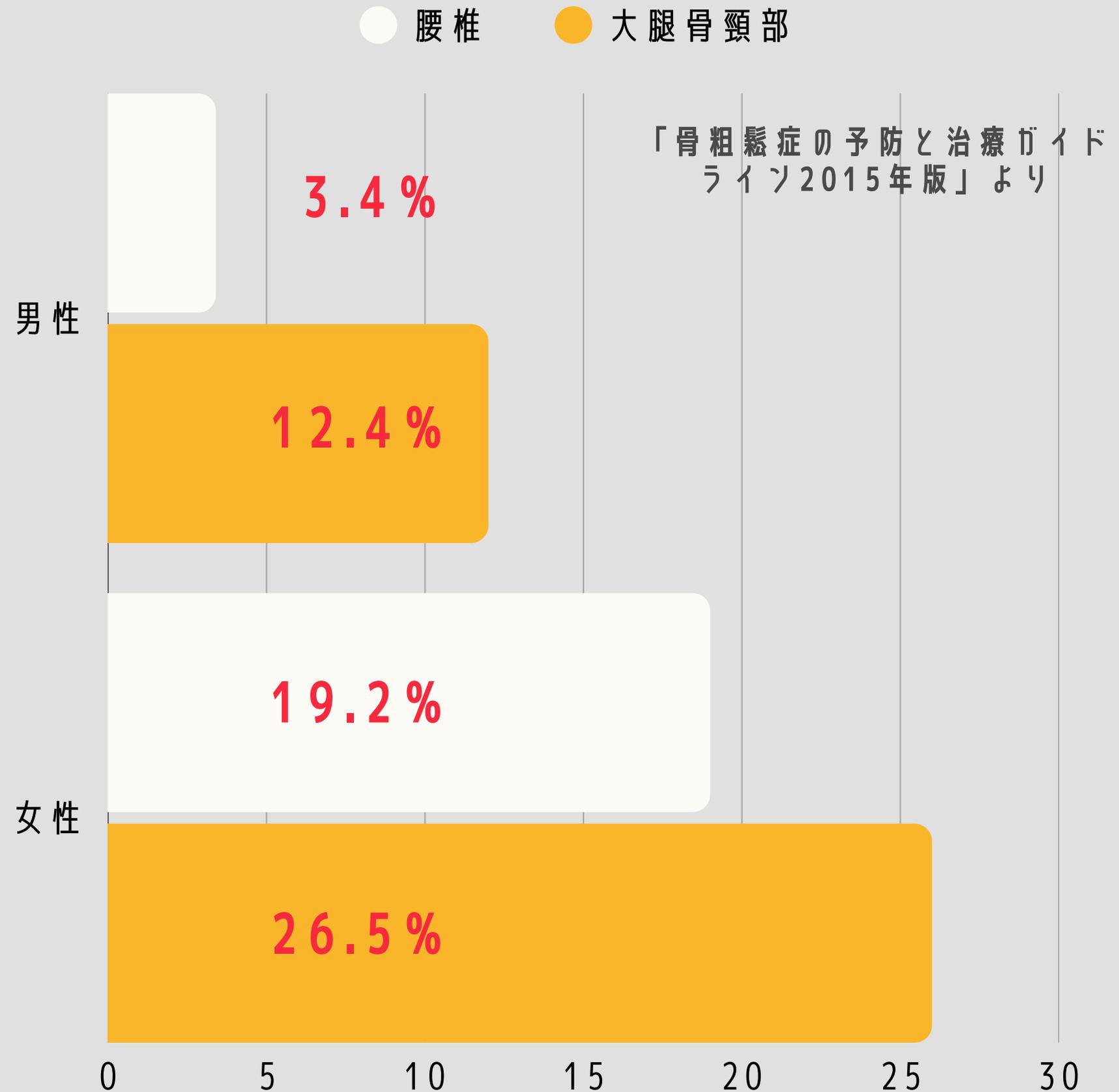
対応可能な医療機関で腰椎と大腿骨の  
骨密度を計測する事で診断可能。

※ DXA（デキサ）法にて検査



# 有病率 (40歳以上)

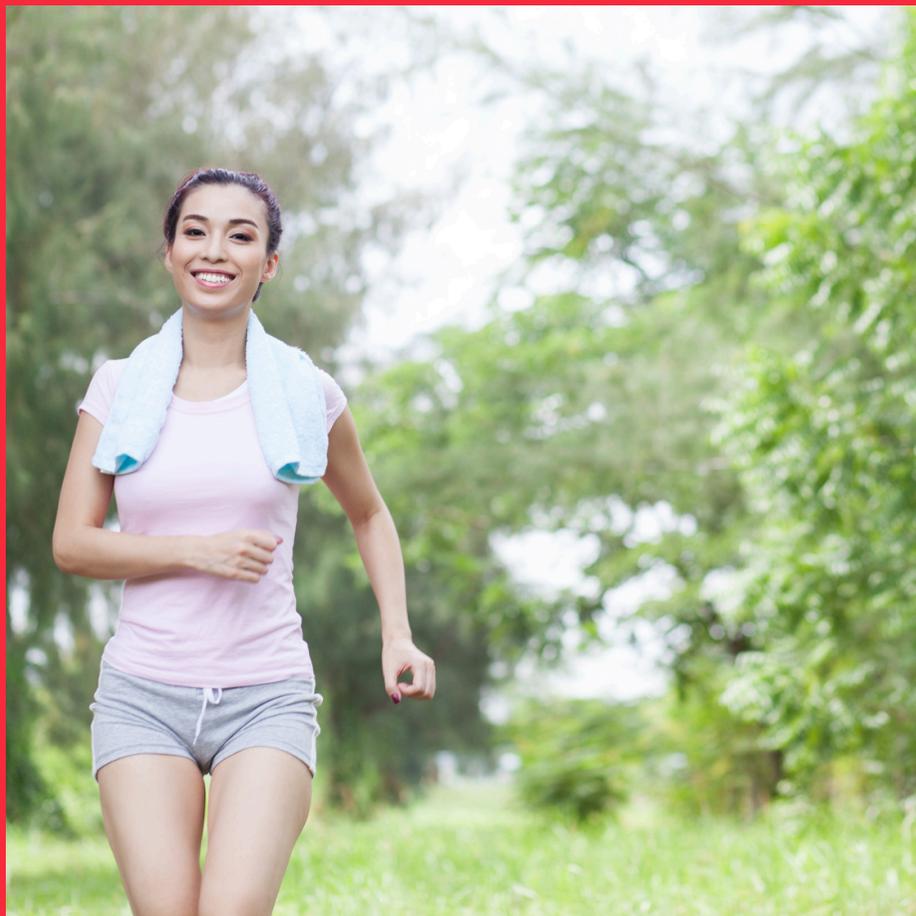
閉経後女性はエストロゲンの低下により骨密度が低下  
年齢とともに有病率は上昇し女性の方がリスクは高い



# 治療と予防

薬物療法が主体だが、非薬物療法も重要

## 運動療法



## カルシウムの摂取



## 日光浴



カルシウムの吸収を促す  
ビタミンDを産生する

# 予防に有効なエクササイズ

## 転倒防止

- ・ バランス力の向上
- ・ プロプリオセプション  
訓練（固有受容感覚）

- ・ 足裏の刺激
- ・ 片脚立ち
- ・ ピラティス・ヨガ

## 骨の強度UP

- ・ 鉛直方向の刺激
- ・ 荷重運動

- ・ かかと落とし
- ・ 片脚立ち