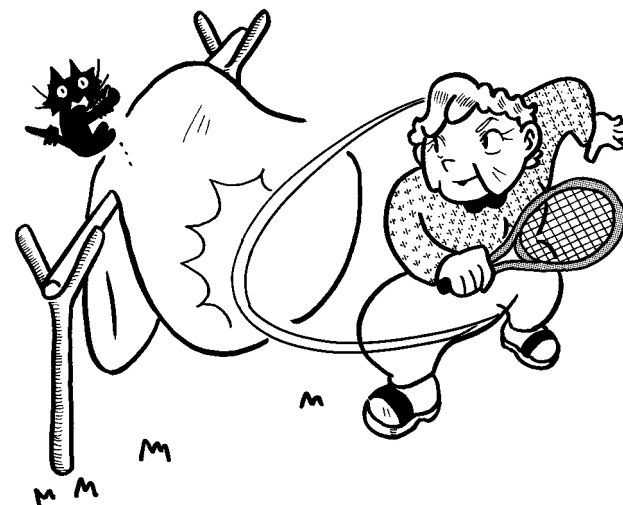


トレーニングが中・高齢者の骨折危険因子を抑制できるか

研究代表者 筑波大学 福田 理香
 解説 広田 孝子

超高齢化社会の到来と共に、更なる骨粗鬆症による骨折の増加が危惧されます。骨折を予防するには、骨の強度をあげる、骨折の原因となる転倒の頻度を少なくする、転倒による骨への衝撃を減少させるなどの方法が考えられます。この研究では50～76歳女性において余り無理のない7カ月にわたる週2回の筋肉トレーニングにより、骨折のリスクを減らせるのではないかと研究されました。その結果筋力トレーニング(15RM強度)により、筋力が上昇したり、バランス感覚が改善されたり、など転倒の頻度を減らす可能性、また骨の形成や骨の吸収マーカーが上昇したことにより、骨代謝が亢進したことが示唆されました。このことから、日常の筋肉を使う運動習慣は、50～70歳代女性において健康な骨格を保持するためには必要であろうと考えられます。

なおこの研究においては、対象者が閉経前及び閉経後、加えて高齢者など入り混じっているため、生理学的年齢が統一されていないことは、結果の解釈を複雑にしていることが予測されます。加えて骨強度の最も大きな指標となる骨密度(g/cm^2)を測定していないことは残念です。



日常の筋肉を使う運動習慣は50～70歳代の女性の健康な骨格保持に必要。

