

若年者スポーツ選手と高齢者における骨塩量と運動習慣の骨に与える効果についての研究

研究代表者 鹿屋体育大学 赤嶺 卓哉
 解説 広田 孝子

骨粗鬆症予防のためには若年者の最大骨量を高め、中高年以降の骨量減少を抑制することが重要です。そのためにはどのような運動を行うとよいのかを、大学スポーツ選手と中高年者を対象に検討しています。

女子スポーツ選手では一般女性に比べ、水泳選手において脛骨骨密度が低く、柔道選手は腰椎、脛骨骨密度が高いという結果が得られています。男子スポーツ選手では、バスケットボール選手に比べて、バレーボール、柔道、ラグビー選手は腰椎骨密度が高いという結果が得られています。中高年ゲートボール愛好者の男性の腰椎骨密度は約10カ月間に有意な減少がみられましたが、牛乳摂取量が多い傾向にある女性では腰椎骨密度に減少がみられませんでした。

以上の結果により、若年者の骨密度を高めるには、水泳のような重力のかからない運動よりも、柔道、バレー、ラグビーのような体重負荷の強い運動が効果的であるものと考えられます。



若年者の骨密度を高めるには体重負荷の強い運動が効果的

