

## 健康余命とトレーニング … 2

市川治療室 No.323.2015.06

### 1・骨トレーニング

治りにくい骨折に対して微弱な電気を流して骨の再生を促す治療法があります。

丈夫な骨を維持するには骨に電気を発生させることが有効ですが、電気は衝撃力により発生します。

#### 骨トレーニングのコツ

骨の振動を感じることに。

一ヶ月くらいの時間をかけて徐々に刺激（負荷）を強くすること。

筋肉トレーニングは筋肉に刺激が必要ですが、骨トレーニングも同じことで骨に刺激が必要です。

踵の上げ下げで筋肉トレーニングと骨トレーニングの違いが分ります。

#### a.筋肉トレーニングの場合

踵を「ゆっくり」上げて「ゆっくり」下ろすと「下肢の後側の筋肉」に負荷がかかり筋肉の疲労感が分ります。

#### b.骨トレーニングの場合

踵を「ゆっくり」上げて「ストン」と落とすと地面からの振動が骨を伝わって頭の方までくるのが分ります。

筋肉トレーニングと骨トレーニングの違いが実感できますか？

骨が強くなるためには筋肉トレーニングとは異なる刺激（衝撃力）が必要です。

骨トレーニングには長時間立っているような持続的な負荷は有効ではありません。

リズム的な刺激（歩行時に足から振動が伝わってくるような「トン・トン」というような負荷（衝撃力）が有効です。

#### 衝撃力の例

1・踵をストンと落とすような動作…片方の股関節に体重とほぼ同等の衝撃力。

2・20センチ程度の階段を上って下りる時の衝撃力は体重の約1.3倍。

3・2の降りる動作を少し膝を伸ばして行くと体重の約1.5倍。

4・10センチ程度の段差を「ポン」と軽く飛び降りると体重の約2倍。

#### 骨トレーニング 具体的な方法

次回は「関節トレーニング」「脳トレーニング」についてお知らせします。