

噂の検証⑨ 水泳では骨密度は増加しない? 増加する?

猛暑日が続出した8月でしたが、9月以降も残暑は長引くとの予想が出ています。こんな季節はプールはとても気持ちがいいものですね。ところで、水泳では骨が強くないという噂を聞いたことありませんか? 水中は浮力の影響で、骨への負荷が小さくなるというのは間違いのない事実ですが、果たして骨密度に対する噂は本当なのでしょうか?

○水泳で骨は強くなる?

強くならないんじゃないかな

「骨密度を高めるには骨に対してある程度衝撃を加えないといけなかったような…」

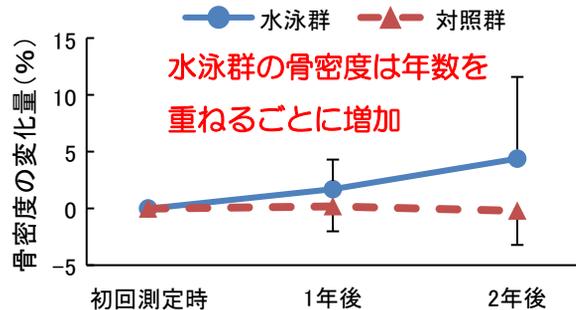
強くも弱くもならないのでは?

「浮力があっても筋肉を動かしているのだから、維持はできるでしょ」

皆さまはどう思いますか? 水泳で筋力や体力がついたという報告はよく聞きますが、骨密度への影響はあるのでしょうか?

今回は、水泳運動を定期的に始めた閉経後の女性(水泳群)と運動を行っていない同世代の女性(対照群)を対象に、骨密度の変化を2年にわたって追跡した研究をご紹介します。

○大腿骨近位部の骨密度の変化 (Jianら, 2000年)



水泳群では大腿骨近位部の骨密度が1年後にやや増加し、2年後には対照群と比べて有意に高い値を示しました。さらに、歩行速度や階段の昇降動作能力と関係が深い脚伸展パワーも向上したことが報告されています。

結論として、骨に荷重負荷があまりかからない水泳も脚の骨を強くし、筋力までも増加させる可能性あり! これを機に水泳も始めてみませんか?

三分体操

ながら運動⑥ 姿勢改善コアトレ



1. デスクワークやコピー中など (5回3セット程度)

ストロングプレス **ポイント: 腹式呼吸で行う**

1) イスに座った状態

イスに浅く腰掛け背筋を伸ばし、両膝・足を閉じます。手をウエストに添え、“ハッ・ハッ・ハーッ!”と短く強く3回で息を吐き切ります。

【正面】



手でウエストのしまりを感じる

【横】 軸を真っすぐにする



手で膝の外側を押さえる



2) 立った状態

立位で背筋を伸ばし、両膝・かかとを閉じ1)と同じ呼吸法を行ないます。

【正面】



手でウエストのしまりを感じる

【横】

軸を意識する



2. 体幹ひねりのストレッチ

1) イスに座って静的ストレッチ(30秒程度)

イスに腰掛けて背筋を軽く伸ばして脚を閉じ、肩・腰を回旋させ制します。

2) 立ったまま動的ストレッチ(10回程度)

足は腰幅程度に開き、上半身をゆっくりとしたリズムで左右に回旋させます。

息を吐きながらひねる

