

骨粗しょう症新声

第5号

2025年10月27日（月曜日）

骨粗鬆症の運動→転倒・骨折予防

Clinical Question 骨粗しょう症患者に運動は有効なの？

Answer 運動介入群は対照群と比べて骨折の発生率が有意に低かった。



25%

骨折リスク低下

運動介入群の主要骨折発生率
(RR=0.75)

40%

転倒頻度減少

バランストレーニングによる効果
(RR≒ 0.63)

46%

骨折発生抑制

高齢者対象メタ解析での減少率
(RR=0.54)

Clinical Question どれくらい行えばいいの？

どんな運動が効果があるの？

Answer 週2- 3回、各種目5- 12回× 2- 3セット。

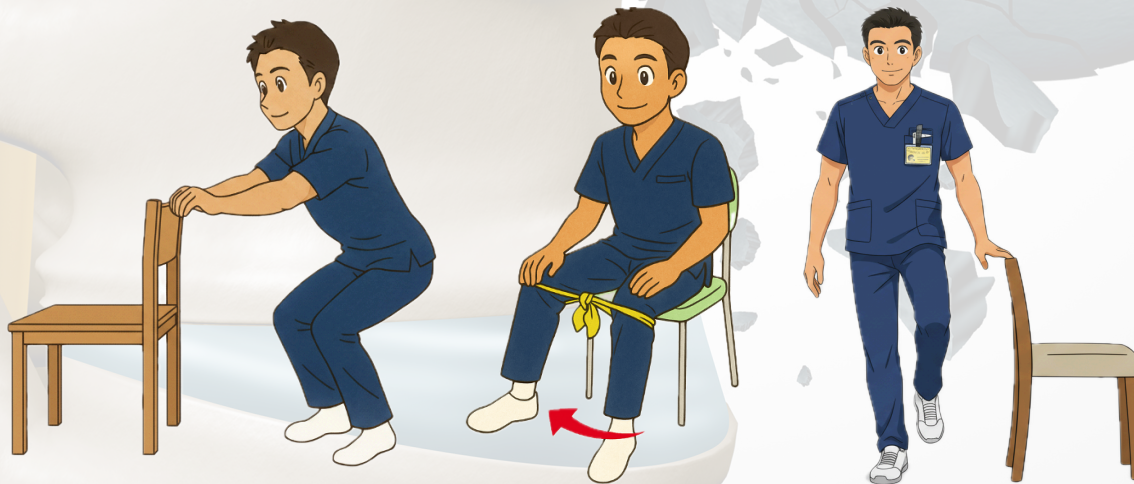
レジスタンス運動は中～高強度の反復を週3日以上。

体重負荷運動

レジスタンス運動

バランス運動

1年以上の継続



骨粗鬆症患者にはレジスタンストレーニングやバランス運動などの多成分運動が推奨される。多くの先行研究では、これらの運動介入によって転倒頻度および骨折発生率が有意に減少したと報告されており、骨折既往者においても運動療法は骨密度維持・再骨折抑制に十分に貢献していると言える。

参考文献: Hoffmann et al. Osteoporos Int. 2023; Wei et al. Arch Gerontol Geriatr. 2024; Bae et al. J Bone Metab. 2023; Zhou et al. J Rehabil Med. 2018; Yu et al. J Orthop Surg Res. 2025; Evstigneeva et al. Osteoporos Int. 2016

発行：骨粗鬆症リエゾンサービスセンター