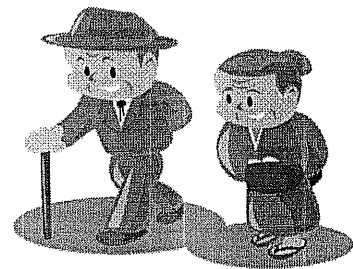


# リハビリニュース No.20

## ～加齢に伴う退行変性について～



### ☆退行変性とは？☆

人間は年を重ねるにつれ、体が衰えてきます。それが加齢に伴う退行変性です。退行変性とは、新陳代謝の低下により、体の細胞、組織、構造が低下し、機能が少しずつ衰えて戻らない、ということです。これが、いわゆる「老化現象」のことです。

### ☆退行変性が起きると、どんな状態になるの??☆

#### 骨

骨量（骨密度）は、20歳頃最大になり、それ以降は徐々に低下していきます。骨棘（トゲの形成）、軟骨の磨り減り等が原因で変形が認められることが多い。

#### 筋

筋力は20代でピークを向かえ、徐々に低下していきます。そして、筋肉の量が減少したり、循環が悪くなることで血流の低下・筋肉の硬さが生じます。

#### 靱帯

徐々に弾力性がなくなり、硬くなる他、強度が弱くなり、損傷しやすくなります。

#### 関節

関節を覆う軟骨の水分・関節の中にある関節液は、加齢と共に減少し、関節の柔軟性が失われていきます。



退行変性の影響が大きい病気とは…

変形性膝関節症、五十肩、腰椎椎間板症、脊柱管狭窄症

退行変性を止めることはできませんが、ウォーキングや水泳、自転車などの運動を行うことより遅らせることが可能です。

退行変性は自然現象ですが、運動機能をいかに維持・向上させて、活動制限のない生活を送れるかが大切です。筋力維持のためには週2～3日以上筋力訓練が必要です。いつまでも健康な体を保てるように運動する習慣をつけていきましょう。