

# 10年後も、 美しく歩くために。

— 姿勢は、人生を映す鏡。 —

骨から始める、  
美しさと未来。

## 骨美人

ほねびじん  
Bone Beauty



### 閉経前の女性（健康な骨と姿勢）

### 閉経後の女性（骨量減少による姿勢変化）

背筋が伸び、  
若々しく美しい姿勢

- ✓ 背中がまっすぐ
- ✓ 胸が自然に開く
- ✓ あごが引けている
- ✓ 視線が前を向く
- ✓ お腹に力が入っている
- ✓ 歩幅が広く、軽やかに歩ける
- ✓ 若々しく、  
自信に満ちた印象に



約10年の  
印象差



同じ年齢でも、  
姿勢の差で  
これほど印象が  
変わります。



円背になり、  
老けて見える姿勢

- ✓ 背中が丸くなる（円背）
- ✓ 頭が前に出る
- ✓ あごが上がりがち
- ✓ 視線が下がる
- ✓ お腹がぽっこり出る
- ✓ 膝が曲がりやすくなる
- ✓ 歩幅が狭く、つまずきやすい
- ✓ 老けて見え、  
疲れやすい印象に

美しい姿勢は、健康な骨から。

### こんな変化、ありませんか？

- ✓ 姿勢が悪くなったと感じる
- ✓ 身長が縮んだ気がする
- ✓ 肩こりや腰痛がつらい
- ✓ 疲れやすくなった
- ✓ 歩くのが遅くなった
- ✓ つまずきやすくなった



### なぜ、姿勢は変わるのでしょうか？

閉経後はエストロゲンの減少により、骨密度が低下しやすくなります。特に背骨の骨（椎体）はスポンジ状の骨が多く、骨粗鬆症の影響を受けやすい部位です。骨がもろくなると、日常の動作や重力の負荷によって、椎体が少しずつつぶれる「椎体圧迫骨折」が起こりやすくなります。すると背中が前かがみになり（円背）、身長の低下や見た目の老化、呼吸機能の低下、腰痛、転倒リスクの上昇など、さまざまな問題を引き起こします。早めに骨の状態を知り、姿勢を守ることが、10年後の美しさと自立した生活につながります。

### 姿勢が悪くなることで起こる主な影響



### 骨美人とは

骨を知り、骨を守ることは、  
未来の自分への最高の投資。

骨美人は、骨の健康を通じて美しい姿勢と  
アクティブな人生を支える新しい考え方です。  
年齢を重ねても、背筋を伸ばし、好きな服を着て、  
好きな場所へ歩いて行ける。  
そんな毎日を叶えるために、  
今からできることを始めましょう。

骨美人は、未来のあなたを応援します。

### エビデンスが示す「骨と姿勢」の関係

#### 1 椎体圧迫骨折の発生と姿勢

椎体圧迫骨折は骨粗鬆症の代表的な合併症であり、円背や身長低下の主な原因となります。

出典：日本骨粗鬆症学会  
「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2023年版」

#### 2 姿勢が呼吸機能に与える影響

円背姿勢では横隔膜の可動性が低下し、肺活量や呼吸機能が有意に低下することが報告されています。

出典：Browning RC, et al.  
Eur Respir J. 2013;41(1):153-160.

※上記は代表的な研究の一部です。効果には個人差があります。

#### 3 運動による姿勢改善の効果

体幹部の強化やバランス運動は、姿勢の保持機能を改善し、転倒予防やQOL向上に有効です。

出典：日本老年医学会  
「高齢者の運動療法ガイドライン2017」

## 美しい姿勢は、健康な骨から。

今日からできる小さな習慣が、しなやかで美しい未来へつながります。

# 10年後も、美しく歩くために。

## — 姿勢は、内側の骨からつくられる —

土原 豊一

つちはら整形外科クリニック

その写真の背中では、いつからそこにいたのでしょうか。

旅行先で撮ってもらった一枚。笑顔は気に入っているのに、横から見た自分の背中が少し丸く、頭が前に出て見える。「疲れていたから」と写真を閉じたものの、別の日の写真にも同じ自分がある——。姿勢の変化は、鏡より先に写真が教えてくれることがあります。

## 姿勢は、いちばん大きな“額縁”

同じ服、同じ髪型、同じ表情でも、背すじが伸びているだけで人の印象は変わります。姿勢は、顔や装いを包む、身体でいちばん大きな額縁です。しかし美しい姿勢は、胸を張るだけでは長く続きません。背骨という柱、背筋という支え、股関節と足の動き、そしてバランス感覚が一緒に働いて、はじめて自然な立ち姿になります。

50代、60代は、その額縁を見直すよい時期です。閉経後は骨量が減少しやすくなり、背骨の椎体が弱くなります。椎体骨折は、転倒や強い痛みを伴うとは限りません。「いつの間にか骨折」と呼ばれるように、本人が気付かないまま椎体がつぶれ、身長低下や円背のきっかけになることがあります。

## 「昔より背が低くなった」は、身体からの手紙

若い頃の身長より数センチ低くなった、壁に背をつけると後頭部がつきにくい、台所仕事で背中が疲れる、以前の服の裾が長く感じる。こうした変化は、単なる“年齢のせい”ではなく、骨や筋肉から届いた手紙かもしれません。閉経後女性を対象とした研究では、身長低下には既存の椎体骨折と胸椎後弯が強く関係していました<sup>1)</sup>。

姿勢の変化は見た目だけの問題ではありません。日本人の閉経後骨粗鬆症女性を調べた研究では、姿勢変形、とくに背中全体が丸くなる変化は生活の質を低下させ、背骨の動きやすさがQOLと強く関連して

いました 2)。円背が進むと、視線が下がり、歩幅が狭くなり、疲れやすさや転倒への不安も増します。さらに椎体骨折や骨量減少は、呼吸機能の低下とも関連することが報告されています 3)。背すじは、装いだけでなく、呼吸や歩行、自信まで支えているのです。

## 骨粗鬆症治療は、“未来の姿勢”を守る治療

整形外科医としてお伝えしたいのは、曲がってから戻すより、曲がるきっかけを減らすことの大切さです。骨粗鬆症治療薬には、骨吸収を抑える薬、骨形成を促す薬、両方の作用をもつ薬があります。治療の第一目的は骨折予防です。アレンドロネートを用いた大規模臨床試験では、低骨量で既存椎体骨折をもつ女性において、新たな椎体骨折を含む骨折リスクが低下しました 4)。

薬を飲んだから明日すぐ姿勢が良くなるわけではありません。しかし、新しい椎体骨折を防ぐことは、身長と背骨の形を守り、将来の円背進行を抑える土台になります。骨粗鬆症治療は、“折れないため”だけでなく、“10年後も自分らしい立ち姿で歩くため”の治療と捉えることができます。

### 姿勢美容は、骨折予防から始まる

高価な服も、丁寧なメイクも、身体を支える土台があってこそ映えます。骨折を防ぎ、背骨の高さと動きを守ることは、外から加える美容ではなく、自分の内側に将来の美しさを積み立てることです。

## 骨だけでは、姿勢は完成しない

一方、強い骨があれば姿勢が自動的に整うわけではありません。背筋、腹部、殿部、下肢の筋力、柔軟性、バランスが必要です。高齢者を対象とした無作為化比較試験では、背筋強化と姿勢訓練を 6 か月行うことで、胸椎後弯が対照群より改善し、自分の見た目への満足度も向上しました 5)。これは「姿勢を整えることが、自己イメージにも届く」ことを示す、まさに美容内科学らしい結果です。

低骨量の閉経後女性を対象とした LIFTMOR 試験では、専門家の監督下で行う高強度レジスタンス・インパクト運動により、椎体骨折を増やすことなく胸椎後弯の改善が認められました 6)。ただし、骨粗鬆症や椎体骨折のある方が動画を見て自己流で高負荷運動を始めるのは勧められません。安全な強度は、骨折歴、骨密度、痛み、筋力によって異なります。

## 呼吸を一つ深くすると、姿勢が変わる

忙しい日ほど、私たちは画面をのぞき込み、肩を内側へ巻き、浅い呼吸になります。姿勢を整えようとして胸を強く張ると、今度は腰が反り、長続きしません。まず足裏で床を感じ、頭頂をそっと上へ引かれるように立ち、息を長く吐く。肩の力が抜けたところで、みぞおちを軽く引き上げます。これは治療ではありませんが、日常の中で自分の姿勢に気付く小さな練習になります。

美しい姿勢は、固めた姿勢ではなく、しなやかに動ける姿勢です。Miyakoshi らの研究でも、背骨の可動性は QOL と強く関連しました 2)。一直線に見せることより、振り向ける、手を伸ばせる、歩幅を保てること。その動きの美しさこそ、年齢を重ねた身体の魅力ではないでしょうか。

## 今日からできる「姿勢の貯金」

まず、毎年同じ条件で身長を測りましょう。次に、横向きの全身写真を一枚残しておきます。変化を責めるためではなく、自分の身体を知るためです。歩行や安全な筋力運動を続け、たんぱく質、カルシウム、ビタミン D を意識する。歯と口腔を整え、よく噛んで食べる。そして身長低下、急な背部痛、後弯の進行が気になるときは、骨密度検査や脊椎画像について医療機関へ相談します。

背すじを守るのは、背中だけの仕事ではありません。骨を診る医師、運動を支える理学療法士、栄養を整える専門職、咀嚼を守る歯科医師がつながることで、内面からの美容はより確かなものになります。

## 10年後の自分へ、どんな背中を贈りますか

50代、60代は、美しさを失っていく年代ではありません。これまでの身体を労わりながら、これからの自分をつくり始める年代です。骨粗鬆症治療を続けること、週に少しずつ筋肉を使うこと、毎日一度は視線を上げて歩くこと。どれも小さな行動ですが、10年後には大きな差になります。

### 内面から美容を

姿勢は、人生を映す鏡です。骨が身体を支え、筋肉が動きをつくり、呼吸が表情をやわらげます。美しく歩くことは、若く見せることではありません。好きな服を着て、行きたい場所へ、自分の足で向かえること。その未来を守る骨粗鬆症治療こそ、整形外科から提案できる「内面からの美容」だと考えています。

## 利益相反

本稿に関して開示すべき利益相反はない。

## 参考文献

- 1) Briot K, Legrand E, Pouchain D, et al. Accuracy of patient-reported height loss and risk factors for height loss among postmenopausal women. *CMAJ*. 2010;182:558–562. doi:10.1503/cmaj.090710.
- 2) Miyakoshi N, Itoi E, Kobayashi M, Kodama H. Impact of postural deformities and spinal mobility on quality of life in postmenopausal osteoporosis. *Osteoporos Int*. 2003;14:1007–1012. doi:10.1007/s00198-003-1510-4.
- 3) Watanabe R, Shiraki M, Saito M, et al. Restrictive pulmonary dysfunction is associated with vertebral fractures and bone loss in Japanese postmenopausal women. *Osteoporos Int*. 2018;29:625–633.
- 4) Black DM, Cummings SR, Karpf DB, et al. Randomised trial of effect of alendronate on risk of fracture in women with existing vertebral fractures. *Lancet*. 1996;348:1535–1541. doi:10.1016/S0140-6736(96)07088-2.
- 5) Katzman WB, Vittinghoff E, Lin F, et al. Targeted spine strengthening exercise and posture training program to reduce hyperkyphosis in older adults: the SHEAF randomized controlled trial. *Osteoporos Int*. 2017;28:2831–2841. doi:10.1007/s00198-017-4109-x.
- 6) Watson SL, Weeks BK, Weis LJ, et al. High-intensity exercise did not cause vertebral fractures and improves thoracic kyphosis in postmenopausal women with low to very low bone mass: the LIFTMOR trial. *Osteoporos Int*. 2019;30:957–964. doi:10.1007/s00198-018-04829-z.