

# 2023.8.1～2024.2.29 骨から元気に！ かかと落とし運動 実施報告書

1.実施名称：HND(テクニカルセンター)

2.実施日：2023.8.1～2024.2.29 週3回

3.参加者数：健保職員13名(健保加入者11名)

4.活動概要：

骨密度と脚の筋肉量増加を目的として、朝9:00から実施しているラジオ体操終了後に、週3回かかと落としを25回2セット(期間後半は20回3セット)実施した。

また、効果測定のため、実施期間前・後にInBody測定を行い、筋肉量と体内ミネラル量の変化を確認した。

5.所 感：

結果は個人差が大きく、数値として効果が表れたとは言い難いが、参加者からは終了を惜しむ声もあり、好評であった。

今後も取り組みやすい提案と、効果検証を続けたい。



平均値:(参加者13名)

	たんぱく質 kg	ミネラル kg	右脚筋肉量 %	左脚筋肉量 %
3か月後 平均	-0.03	0.00	-0.94	-1.78
6か月後 平均	+0.07	+0.04	-1.79	-1.46
6か月後 最大	+0.40	+0.21	+4.30	+3.70
6か月後 最小	-0.20	-0.07	-6.90	-4.90

参加者の気づき、感想:

- ・秋以降運動量が減った割に、11月から2月にかけて筋肉量が激減しなかったのがよかったです。
- ・3セットの最後の方は、結構キツかったです。
- ・2018年8月の初測定時と比べると、年々筋肉は減少、脂肪が増加しておりました。少しでも初測定時の状態に戻れるように、かかと落とし頑張ります！日に日に筋力が落ちているようです...
- ・筋力が両脚とも低下してしまったものの(普段の筋トレをやめてしまった影響か・・・)、意外にもミネラルが増えているのが個人的にとてもうれしいです。
- ・まさかの全般的低下です。直近2~3日が休日や在宅の場合はどうしても活動量が減るため、脚の筋肉に影響が出るのではないかと考察します。日々の積み重ね、一層意識しなければ！！

## 骨密度を上げる「かかと落とし」



## 骨の材料になる食べもの

カルシウムだけでなく、たんぱく質、マグネシウム、ビタミンDも。

少しずつでも日常的にとりいれるのがオススメです！



適度な日光浴でビタミンDを体内合成



人もきのこも日光を浴びるとビタミンDが増えます