

1. 骨トーン

治りにくい骨折に対して微弱な電気を流して骨の再生を促す治療法があります。丈夫な骨を維持するには骨に電気を発生させることが有効ですが、電気は衝撃力により発生します。

骨トーンのゴツ

骨の振動を感じることをかけて徐々に刺激（負荷）を強くすること。
一ヶ月くらい時間をかけて徐々に刺激（負荷）を強くすること。

筋肉トーンは筋肉に刺激が必要ですが、骨トーンも同じことで骨に刺激が必要で。

踵の上げ下げで筋肉トーンと骨トーンの違いが分ります。

a. 筋肉トーンの場合

踵を「ゆっくり」上げて「ゆっくり」下ろすと「下肢の後側の筋肉」に負荷がかかります。筋肉の疲労感が分ります。

b. 骨トーンの場合

踵を「ゆっくり」上げて「ストン」と落とすと地面からの振動が骨を伝わって頭の方までくることが分ります。

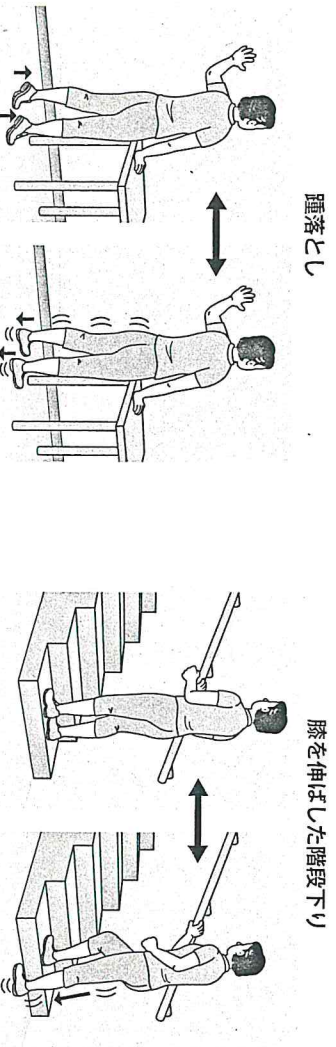
筋肉トーンと骨トーンの違いが実感できますか？

骨が強くなるためには筋肉トーンとは異なる刺激（衝撃力）が必要です。骨トーンには長時間立っているような持続的な負荷は有効ではありません。
小さな刺激（歩行時に足から振動が伝わってくるような「ト・ト」というような負荷（衝撃力）が有効です。

衝撃力の例

1. 踵をストンと落とすような動作…片方の股関節に体重とほぼ同等の衝撃力。
2. 20センチ程度の階段を上って下りる時の衝撃力は体重の約1.3倍。
3. 2の降りる動作を少し膝を伸ばして行うと体重の約1.5倍。
4. 10センチ程度の段差を「ホッ」と軽く飛び降りると体重の約2倍。

骨トーン 具体的な方法



次回は「関節トーン」「脳トーン」についてお知らせします。