【寄稿】

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

「骨と関節の日」

10月8日は、日本整形外科学会が定める「骨と関節の日」です。現在、日本国内には骨粗鬆症患者が約1300万人いると言われています。

普段、私たちの目には見えない「骨」。実は、体を支えている以外にもその役割は奥深く、骨の健康は私たちの体に大きな影響を与えています。

骨について正しい知識を持ち、楽しく骨づくりをして、骨から元気になっていただけるように、今月は「骨」のちょっといいお話を紹介します。

カルシウムの働き

体内のカルシウムは約99%が骨と歯に存在し、骨や歯を丈夫に整えている大切な栄養素です。では、残りの約1%が何をしているかご存じですか？実はカルシウムは血液を凝固させて出血を抑える、心筋の収縮を促すといった働きに加え、脳の神経細胞の活動にも深く関わっています。つまりカルシウムは生きていく上で決して欠かすことのできない栄養素なのです。そのため不足することがないように普段は骨に貯蔵され、血液中のカルシウムが少なくなると骨から供給されます。毎日の食事で十分に摂れていないと貯蔵量より血液へ供給する量が上回り骨を溶かして血液中に補給しようと働いてしまいます。

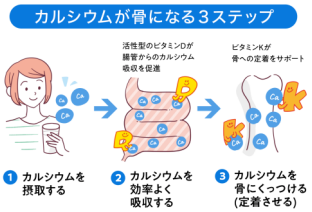
全世代でカルシウム不足

私たちの毎日に欠かせない栄養素であるのにも関わらず、日本人はどの年代でも男女ともにカルシウムが不足しています。

カルシウムは毎日摂っているつもりでも、実は不足している場合があります。その原因の一つは吸収率です。カルシウムは体内に吸収されにくいため、吸収率は2～3割と言われています。そのため、これからはカルシウムの含有量だけでなく吸収率にも注目して効率よく摂ることが大切です。食品の中で含有量・吸収率ともに優れているのは乳製品です。吸収率も約4割と高いので上手に食生活に取り入れていきましょう。

骨に定着させる意識を

カルシウム補給の次は、骨にしっかり定着させるステップです。私たちが食事で摂った栄養素は腸で吸収されますが、このときカルシウムの吸収を促してくれるのがビタミンD、骨に定着するのをサポートしてくれるのがビタミンKです。ビタミンDは食事で摂るだけでなく、太陽の日差しを浴びることで体内でも作られるため、日光浴もお勧めです。こうしたビタミン類や栄養素を意識した生活で、骨を、そして体全体を健やかに整えていきましょう。



5秒×2セットで！ かんたん骨体操

難しい運動をしなくても、ちょっとした体操で骨を強くすることができます。未来の骨のために、「骨にいいこと」始めましょう！

【骨太ジャンプ体操】

①なるべく膝を曲げずに5回、その場でジャンプします

②ジャンプに合わせて、腕を後ろに回します

③腕を回すことで、①よりも高くジャンプできるようになるため、より負荷がかかり、骨を強くすることに繋がります。

《かんたん骨体操を行うにあたってのお願い》

☑無理をせず、気持ち良く感じる程度で
☑伸ばしているときは息を吐く
☑伸ばしている筋肉を意識する
☑痛みを感じた場合はすぐに中止を

「かんたん骨体操」で調べると、他にもいろいろな体操が載っていますので、ぜひ挑戦して習慣化してみてください！

せんだい総合健診クリニック
院長　石垣洋子

いつまでも自分の足で元気よく歩けることを目標に「筋活」「骨活」が注目されています。

段差のないところで躓いたり、歩くのが遅くなったり、片足で靴下が履けなくなったり、これは筋力が低下しているサインで、思わぬケガや骨折に繋がります。新型コロナウイルス感染症の影響で在宅ワークが日常の一部になってきた現在、若年者にも骨粗鬆症予備軍の方々が見受けられるようになってきました。十分な骨と筋肉をつくるためには運動や食事への工夫は必須です。骨には刺激が大切なため、骨ジャンプ体操やかかと落としなど簡単なことから始めてみましょう。食生活では、たんぱく質・カルシウム・鉄分の摂取を心掛け百歳まで歩ける体つくりに努めていきましょう。

SHINKOKAI 医療法人社団進興会
せんだい総合健診クリニック
住所 〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F
TEL 022-221-0066(代表)
URL https://www.sskclinic.jp/
記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274