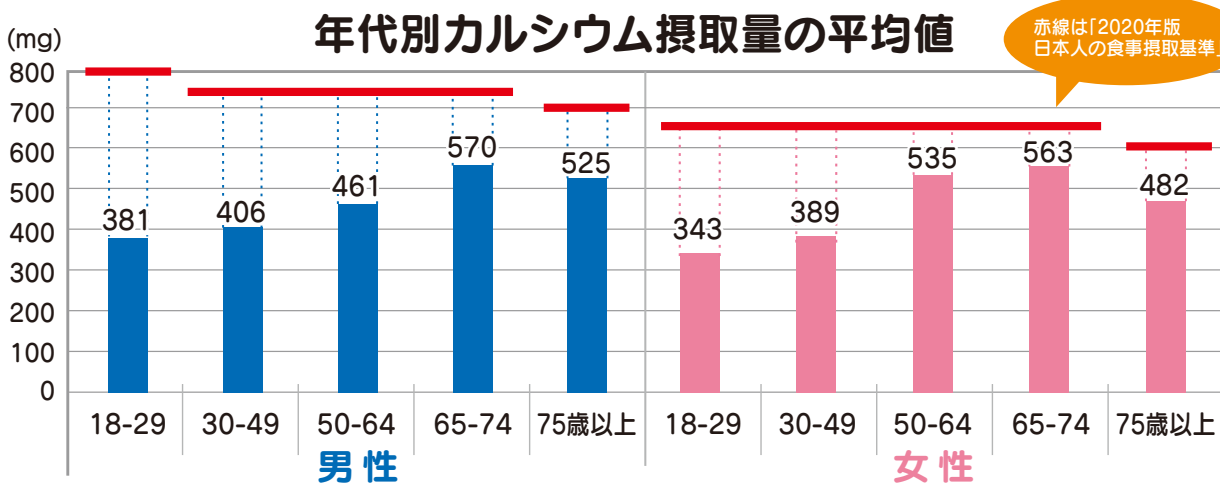


骨を強くする運動と食事



静岡県民はカルシウムの摂取量が足りていない!



出典:平成28年県民健康基礎調査(静岡県)

カルシウムの1日の推奨量は、18～29歳男性で800mg、30～74歳男性で750mg、75歳以上の男性で700mg、18～74歳女性で650mg、75歳以上の女性で600mgとされ、静岡県が行った県民健康基礎調査では、男女ともすべての年齢層で下回っていました。

骨について知ろう!

骨の働き

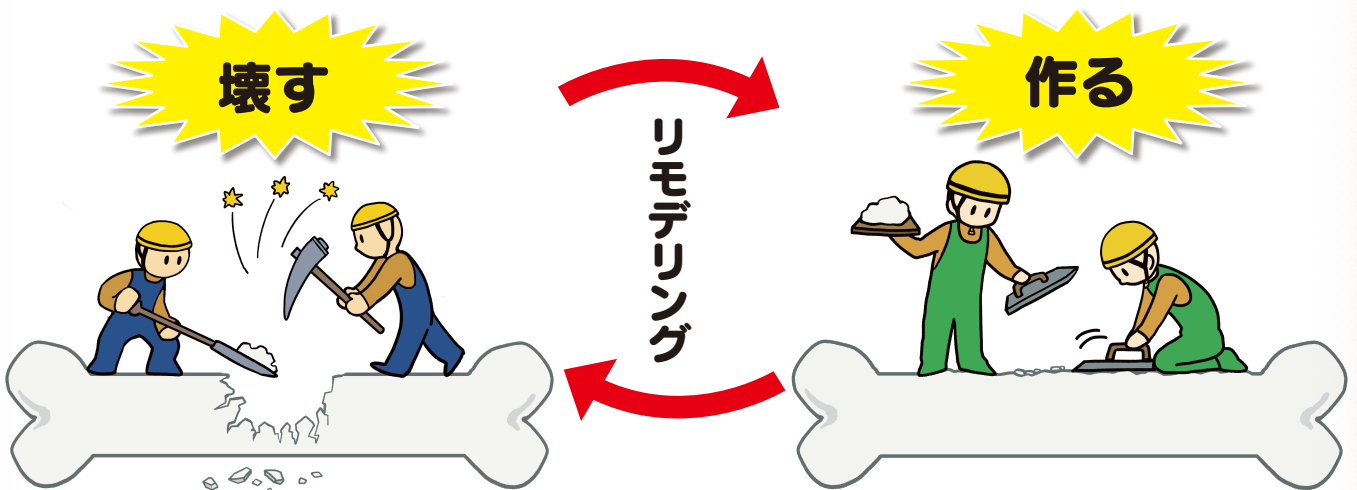
成人の骨格は、およそ200個の骨で構成されています。骨の形や大きさは様々で、エンドウ豆くらいのものであれば、長さ60cmの骨もあります。骨の最も基本的な役割は重い身体を支えることにありますが、その他にも様々な役割があります。



骨は脳や内臓など、やわらかな器官を保護する役目も負っています。骨の内部の骨髄では常に新しい血液細胞が造られており、造血は骨の重要な機能の1つです。骨はさらに、カルシウムを貯蔵する便利な倉庫にもなります。カルシウムは、神経系の情報伝達や筋肉の収縮、血液の凝固などに欠かせない物質であり、血液中のカルシウム濃度が低下すると、骨に蓄えられたカルシウムが血液中に放出される仕組みになっています。

骨は常に入れ替わっている!

骨は生まれた時から同じ細胞ではなく、皮膚が新陳代謝をしているように、骨も「壊す」⇒「作る」という新陳代謝をしています。これを骨の「リモデリング(再構築)」といいます。このバランスがとれていれば、骨密度が低下することはありませんが、年をとることで壊す作用が大きくなると骨密度が低下してきます。



50歳以上の女性は要注意!

女性は女性ホルモンが出ている間は、骨を壊す作用が抑えられています。閉経を迎えるとホルモンバランスが崩れ、年齢とともに骨を壊す作用が強まります。また、骨を作る作用やカルシウムの吸収能力も低下するため、骨密度の低下が加速する傾向があります。

骨粗しょう症とは

骨の強度が低下し骨がもろくなり、骨折しやすくなる骨の症状を「骨粗しょう症」といいます。骨粗しょう症になると「つまずいて手やヒジをついた」、「くしゃみをした」などのごくわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。

骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないことが多いと言われています。定期的に骨密度検査などを受け、骨の状態を確認することが大切です。



[健康な人の骨]



[骨粗しょう症患者の骨]

骨の構造がスカスカとしてもろくなっている

出典：浜松医科大学 井上哲郎名誉教授

引用先：いいほね.jpより(<https://iihone.jp/index.html>)

骨粗しょう症により骨折しやすい部位

①背骨(脊椎椎体)

②脚の付け根
(大腿骨近位部)

③手首
(橈骨：とうこつ)

④腕の付け根
(上腕骨)



背骨が体の重みで押し潰れてしまうことを「圧迫骨折」と言い、背中や腰が曲がるなどの原因となります。圧迫骨折が生じても、単なる腰痛として見過ごしていたり、痛みを感じない場合もあります。1ヵ所骨折すると、その周囲の骨にも負担がかかり、連鎖的な骨折につながりやすいため、早期発見・早期治療が重要です。

大腿骨近位部は骨折すると歩行が困難になり、要介護状態になるリスクが高くなる骨折部位です。大腿骨近位部骨折の85%は転倒が直接の原因となっていますので、骨粗しょう症の治療とともに転倒予防も重要です。

骨とたばこの関係

たばこを吸っているとニコチンの作用で全身の血流が悪くなり、胃腸の動きが抑えられ、カルシウムの吸収が妨げられます。

また、たばこに含まれるニコチンには女性ホルモン(エストロゲン)の分泌を妨げる働きもあることから、喫煙を続けているほど、骨密度の低下が進むことがわかっています。

骨のことも考えて、たばこはやめましょう。



骨を強くする運動

家庭で出来るおすすめの運動

どの運動も足の裏全体が、床に着くように行いましょう。足の裏全体を着けることで骨に刺激が伝わり、運動回数は少なくても効果が望めます。余裕があれば、徐々に運動回数や繰り返す回数を増やすことで、さらに効果が期待できます。

運動後や翌日に強く疲労感があったり、関節の痛みがあった場合はやり過ぎなので注意しましょう。



その場足踏み

その場で足踏みを
行いましょう。



その場駆け足

余裕のある方は、駆け足
にも挑戦してみましょう。



その場跳躍

ぴょんぴょんと、その
場で跳躍を行います。



もも上げスト〜ン

左右交互に、ももを上
げて下ろします。



かかと落とし

かかとを上げ下げ
します。

骨折して寝たきり⇒要介護にならないようにする運動

要介護になってしまう要因として、大腿骨の頸部骨折があります。頸部とは太ももの付け根の部分で、骨折すると寝たきりや要介護になる確率が高くなります。片足立ちのトレーニングは大腿骨の骨折を防ぐのに効果的です。

●開眼片足立ち体操

目を開けて片足で立ってみましょう。上げている足の高さは問いません。左右各1回1分間を、1日に3回行うようにしましょう。

ふらつく場合は、安定した物の側で転ばないように注意してください。1分間が難しければ、無理なくできる時間から始めてみましょう。1日に繰り返す回数も1回からでも構いません。無理なく取り組み継続して行うことが効果を出す秘訣です。

ふらつく時は
手をついてもよい

両目を開ける

左右それぞれ
1分ずつ3セットを
朝・昼・晩
1日3回行います。

体を支えられる
机などの近くで
行う

片脚が床に
つかないように
軽く上げる

日常生活の活動でも骨を刺激!

歩くことや階段の上り下りを日常生活に取り入れることで、骨に刺激を加えることができます。普段からエレベーターやエスカレーターを使わずに、階段を使うことや元気よく歩くことを心がけましょう。刺激を加えることで骨を作る細胞が活発になり、骨を強くすることができます。

まずは、ご自身の体の状態にあわせて、無理なく続けられる運動から取り組みましょう。骨粗しょう症治療中の方やヒザに痛みがある方は、運動を開始する前に医師に相談しましょう。



骨を強くする食事

カルシウムは、骨に必要な栄養素の代表格です。魚介類、藻類、乳類、豆類、種実類、野菜類に多く含まれますが、野菜類や豆類にはシュウ酸やフィチン酸といった吸収を阻害する成分が含まれることもあり、牛乳や乳製品に比べると吸収率が高くありません。

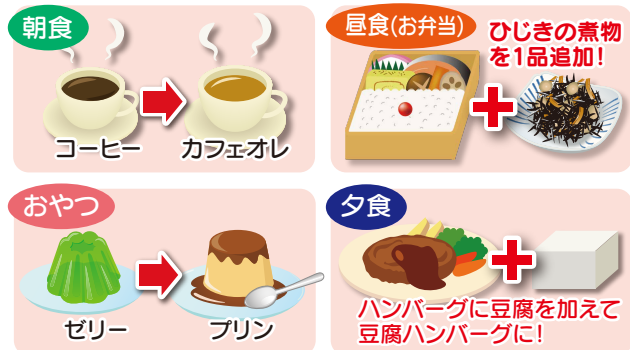
カルシウムは、骨を維持していくために継続的に摂取していくことが必要ですが、年齢とともに吸収率が低くなります。必要な量のカルシウムを摂取するためにも、食べ方を工夫してみましょう。

効果的にカルシウムをとるポイント

① 食事ごとに小まめにとる

カルシウムを多く含む食品を一度にたくさん摂取しても、吸収できる量は限られています。毎日3回の食事で、小まめに摂取することが大切です。間食(おやつ)にヨーグルトやチーズ、きなこなどのカルシウムを多く含む食品を取り入れることも上手にとるポイントです。

いつもの食事に一工夫



② 組み合わせでとる

卵や干しシイタケに含まれるビタミンDや、納豆に含まれるビタミンKはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。このような食品を組み合わせることで、カルシウムを効率的に摂取することができます。また、野菜、海藻、乳製品、大豆製品など、いろいろな食材を組み合わせることで、結果的にカルシウムの摂取につながります。



③ リンのとりすぎに注意する

リンは栄養素の1つで、カルシウムと結合して骨や歯を作ります。しかし、とりすぎると、カルシウムの吸収を阻害する働きがあります。

リンは酸味料やpH調整剤などの食品添加物として、ハムやソーセージ、インスタント食品、スナック菓子などの様々な加工食品に使用されています。通常の食事で不足することはあまりなく、過剰摂取が心配されています。リンのとりすぎにならないよう、インスタント食品やスナック菓子は控えめにしましょう。

ビタミンDを増やそう!

ビタミンDは食べ物から摂取する方法に加えて、紫外線を浴びて生成する方法もあります。実は人の皮膚に含まれている物質は、日光に含まれている紫外線を受けて化学変化を経て、ビタミンDに変換されるのです。ただし、日差しの強い夏場に長時間の日光を浴びると、皮膚を傷めることにもつながるので注意しましょう。



骨粗しょう症チェック表

次の項目について、当てはまる部分の点数を合計してください。
あなたの骨の健康度がわかります。

1	牛乳、乳製品をあまりとらない	2点
2	小魚、豆腐をあまりとらない	2点
3	たばこをよく吸う	2点
4	お酒はよく飲む方だ	1点
5	天気の良い日でも、あまり外に出ない	2点
6	体を動かすことが少ない	4点
7	最近、背が縮んだような気がする	6点
8	最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
9	ちょっとしたことで骨折した	10点
10	体格はどちらかと言えば細身だ	2点
11	家族に「骨粗しょう症」と診断された人がいる	2点
12	糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
13	(女性)閉経を迎えた (男性)70歳以上である	4点

合計は何点でしたか？あなたにあてはまる項目をご覧ください

2点以下	今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。
3点以上	骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。
6点以上	骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。
10点以上	骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。

原宿リハビリテーション病院 名誉院長 林 泰史先生 考案

引用元:公益財団法人 骨粗鬆症財団ホームページより(https://www.jpof.or.jp)

◆各施設の料金表 ※令和元年10月1日改定

	9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)	1,100円	1,400円	1,300円
第2 研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円
	A (30人)	1,100円	1,400円
	B (42人)	1,300円	1,600円
第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,500円
栄養実習室(42人)	1,000円	1,300円	1,200円
体育館 (400人)	全面	3,100円	4,200円
	半面(北/南)	1,600円	2,100円
ホール(300人)	6,200円	8,200円	7,200円



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

(休館日:月曜日・年末年始)

<http://www.shizuoka-sogokencenter.jp>

スマートフォン・携帯電話からは▶

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

お問合せ

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010



▶施設の前予約は電話またはホームページから!

予約の際は登録が必要です。

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保養グループが管理運営を行っています。