

# 骨を強くするには

骨粗しょう症の人は日本に 1280 万人いると考えられています。骨がもろくなると骨折しやすくなり、骨折の箇所や程度によっては、寝たきりになってしまいます。今回は大切な「骨」の強さについて考えて行きましょう。



## 骨密度セルフチェック！

- 牛乳や乳製品、小魚などをあまり摂らない。
- お酒をよく飲むほうだ。
- タバコの習慣がある。
- 外出の機会が少なく、1日の大半を屋内で過ごしている。
- 運動の習慣がない。
- 家族で骨粗しょう症と診断された人がいる。
- やせ型である。
- 関節リウマチ、生活習慣病などの病気がある。
- ステロイドを長期服用している。

「骨密度」という言葉をご存じでしょうか？骨の強さを判定するための代表的な指標が「骨密度」です。筋肉と同様、骨は加齢に伴い衰えていきます。

チェックが多いほど骨が弱っている可能性があります…！

骨粗しょう症対策として、医者の指示のもとでの薬物療法が有効ですが、少しでも骨を強くしていくために、生活の中でできることを実践していくということも大切ですよ。それには適切な運動、骨を強くする効果のある食事が有効とされています。



医療機関で骨密度を測定し、自分の骨の状態を知ることができます。

骨密度を上げるためには、骨を強くする生活習慣を送ることが重要です。骨と言えば「カルシウム」を沢山摂るイメージがありますが、食事と共に運動も欠かせません。骨は、負荷がかかるほど骨を作る細胞が活発になり、強くなる性質があります。

## 骨を強くする生活習慣



散歩を日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど、できるだけ運動量を増やしましょう。ただし、やりすぎにはご注意ください。ご自身の体の状態にあわせて無理なく続けることが大切です。またカルシウムの吸収を助けるビタミンDは、食べて摂るに限らず、日の光に当たると体内で合成されるので、適度な日光浴も有効です。冬が長い北海道では、冬は約1時間、夏では約十五分が目安です。



食事においては骨の主成分であるカルシウムとタンパク質をとりましょう。牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品はカルシウムが豊富で吸収率が高く、タンパク質も含む、骨強化のための必須食品です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやビタミンKも、骨粗鬆症予防には欠かせません。ビタミンDはサケやサンマ、干ししいたけなど、ビタミンKはキャベツやほうれん草、納豆、鶏モモ肉に多く含まれるので、意識してとるとよいです。



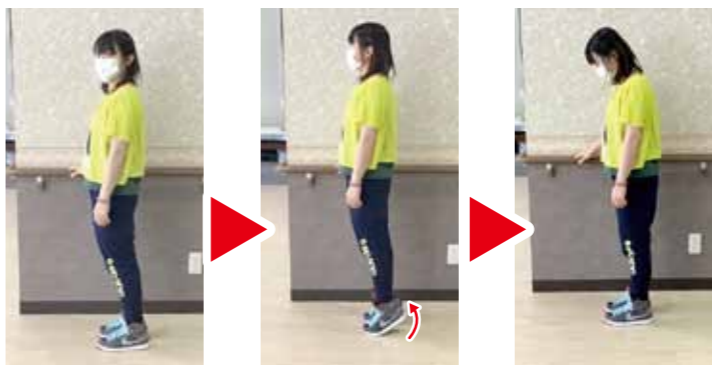
逆にカルシウムの吸収を防ぐリンを多く含む食品であるインスタント食品やスナック菓子、たばこの吸いすぎやお酒の飲みすぎはカルシウムの吸収を妨げるので注意しましょう。



## 骨を強くするエクササイズ

### かかと落とし

骨密度を上げるための運動で、「かかと落とし」があります。注意点として、めまいがあるなど、身体の調子がよくないときは行つのは止めましょう。また、首や腰、膝が運動中の振動で痛みが出る、などといったときは運動を中止しましょう。



安定しているイス、手すりなどをつかみながらかかとを2、3cm 浮かし、つま先立ちになります。上げたらドン、とかかかとを床に落とします。以上の動作を50回繰り返します。1日1セット行っていきましょう。



### スクワット

スクワットはお尻や太ももなど、下半身全体の筋肉を鍛えます。転倒予防に有効です。ダイエット・代謝促進効果の期待も高い運動で、中でも下半身の筋肉に大きな負荷をかけるので、下半身強化をはじめ全身の筋肉をバランスよく鍛えることができます。



背すじを伸ばし、両足を軽く開き、つま先を少し外側に広げて立ちます。いすや机に片方の手をつき、尻を後ろに引くようにゆっくりと腰を落としていき、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。ひざがつま先より前に出ないように注意しましょう。これを5～6回で1セットとし、1日3セットが目安です。