

健康寿命

延ばすには

11

長野松代総合病院医師 前川 智

前回は、骨粗しょう

症の原因とリスクを中

心に解説しました。今

回は、骨を強くする方

法について述べていき

ます。骨は血液の中の

は、「食事」「運動」「日

日光浴」に気を配ること

が大切とされています。

それぞれについて詳しく

くみていきましょう。

まず、「食事」につい

てです。骨を強くする

のに重要な栄養素とし

て、カルシウム、ビタ

ミンD、ビタミンK、

タンパク質が挙げられ

ます。特に骨を硬く丈

夫にする栄養素がカル

シウムであり、皆さん

の中にもご存じの人も

多いのではないでしょ

うか。

製品、イワシやシラス、

骨を強くする方法

さらなるカル

シウム不足を引き起こ

してしまいます。カル

シウムは牛乳やヨーグ

ルト、チーズなどの乳

製品、イワシやシラス、

シシヤモなどの魚介類、

豆腐や納豆などの大豆製品、小松菜やモロヘイヤなどの野菜に多く含まれます。したがって、これらのカルシウムの多い製品を積極的に摂取することが骨を強くするためには非常に重要です。ただし、乳製品には糖質の多いものも多く、肥満、糖尿

病の予防の観点からは取り過ぎに注意です。また、カルシウムは腸管からの吸収率があまり良くないため、カルシウムの腸管からの吸収を助けるビタミンD、体内に取り込んだカルシウムの骨沈着の際に必要なビタミンKも併せて摂取することが大

切です。ビタミンDは、シラス、サケ、サンマなどの魚に豊富で、ビタミンKは緑黄色野菜、納豆などに多く含まれています。カルシウムは「骨量を増やすのに有効ですが、骨を強くするには「骨質」を良くすることも必要であり、

「食事」「運動」「日光浴」に気を配る

そのためには、魚、肉、大豆製品などのタンパク質が重要です。また、タンパク質は筋肉を作るためにも欠かせない栄養素であり、骨折を防ぐには筋肉もしっかりしている必要があります。そう考えると、昔からの魚を中心とした和食は、骨を強くするのに理想的な食事なのです。

次に「運動」について述べます。骨は「衝撃」を与えることで強くなります。そのため、骨を丈夫にするために運動は欠かせません。骨には、運動などの負荷をかけると強くなり、逆に負荷をかけないと弱くなるという性質があるからです。例えば、寝たきりの状態の人や、無重力で過ごす宇宙飛行士などは、骨密度が急激に減少してしまいがちです。骨を強くするために効果的な運動は、衝撃や負荷の大きい運動です。例えば、ジャンプがその一つです。ほかにも、バレーボール、バスケットボール、縄跳び、ジョギングなどが挙げられます。しかし、高齢の人は、腰や膝を痛める可能性があるため、注意が必要です。高齢者にもおすすめの運動は、背筋運動やス

クワットなどの筋トレーニングもおすすめです。また、ウォーキングも歩きのではなく、姿勢を真つすぐにして歩幅を広くし、リズムカルに歩くようにして十分といわれています。以上のように「食事」「運動」「日光浴」に気を配ることで、健康寿命を縮めてしまう骨折を予防できるのです。

〈第4土曜日に掲載〉

骨を強くする上で気を配るべき三つのこと

食事	運動	日光浴
カルシウム (牛乳、ヨーグルト…) ビタミンD (シラスなど魚に豊富) ビタミンK (緑黄色野菜、納豆…) タンパク質 (魚、肉、大豆製品…) 	衝撃や負荷の大きい運動 (ジャンプ、バレーボールなど) 背筋運動、スクワットなどの筋トレ 	

次に「運動」について述べます。骨は「衝撃」を与えることで強くなります。そのため、骨を丈夫にするために運動は欠かせません。骨には、運動などの負荷をかけると強くなり、逆に負荷をかけないと弱くなるという性質があるからです。例えば、寝たきりの状態の人や、無重力で過ごす宇宙飛行士などは、骨密度が急激に減少してしまいがちです。骨を強くするために効果的な運動は、衝撃や負荷の大きい運動です。例えば、ジャンプがその一つです。ほかにも、バレーボール、バスケットボール、縄跳び、ジョギングなどが挙げられます。しかし、高齢の人は、腰や膝を痛める可能性があるため、注意が必要です。高齢者にもおすすめの運動は、背筋運動やス