

Dr.Horiguchi の健康コラム No.72(2019.11.29)

丈夫な骨をつくる

骨が弱くなると、自然に背骨の圧迫骨折をしたり、ちょっとした転倒でも肋骨や太ももの骨を骨折したりします。

ご高齢の方が骨折すれば、自力で歩けなくなり外出も難しくなるので、筋肉や骨がますます衰えてしまいます。そうならないように、日頃から丈夫な骨をつくる為の工夫が必要です。

1. 体に負荷をかける。

骨はある程度負荷を与えないと丈夫になりません。

新しい丈夫な骨をつくるためには、ウォーキングがおすすめです。

2. 筋肉の凝りをほぐして、血流を良くする。

血流を良くすることで、骨の新陳代謝を促します。体操やウォーキング、マッサージ(足裏含む)、入浴など、自分にできることから始めてみましょう。

3. 骨の材料になる食品を摂る。

カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、小魚、豆腐、納豆などの大豆製品、野菜類、海藻などに多く含まれます。

それ以外で大事なものは、コラーゲンの材料であるたんぱく質とビタミンCを摂ることです。更にビタミンDと一緒に摂るとカルシウムの吸収が良くなります。骨の構造はコラーゲンという鉄筋に**カルシウム**やリンがくっついた状態です。**カルシウム**だけでは骨は作られないのです。

4. 免疫力を強化する。

免疫力が貧弱な人ほど骨が作られないので、骨粗しょう症になりやすいです。そこで免疫力を強化するには、ストレスや過労を避けること、散歩やウォーキングをすること、サプリメントでは、**グルタミン**や**亜鉛**、**β-グルカン**を摂ることをおすすめします。

丈夫な骨をつかって
毎日楽しく過ごしましょう！

