

骨と筋肉を鍛えよう

<健康寿命と運動器>

私たちが身体を自由に動かすことができるのは、運動器と呼ばれる骨・関節・筋肉・神経がうまく連携して働いているためです。

運動器は自動車のエンジンやタイヤに例えられ、各パーツのどれが崩れても体はうまく働きません。

近年、平均寿命よりも健康寿命(しっかり歩いて自立して暮らせる期間)が重要視され、運動器の障害「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)」を予防する取り組みが盛んになっています。



<骨量・筋肉量の年齢変化の推移>

骨や筋肉量のピークは20~30代。

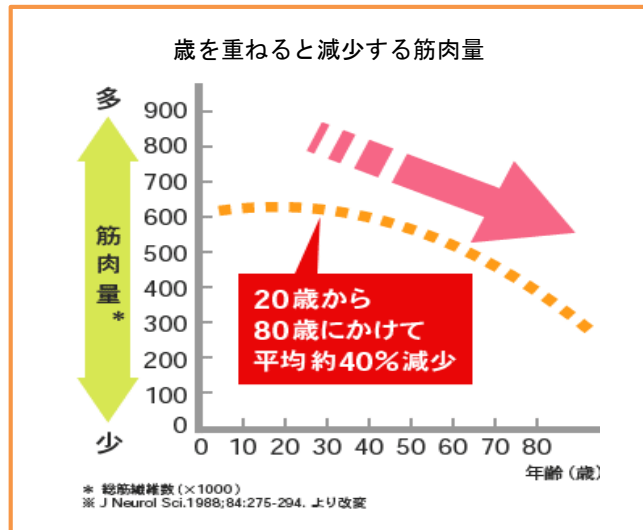
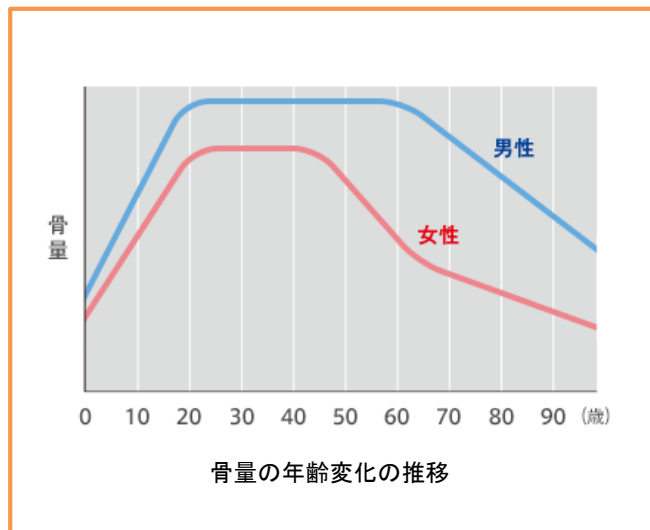
若いうちに骨量を増やすことが最大のポイントで、若い時期の食生活や生活習慣が重要です。

骨が弱くなると、ちょっと転んだだけでも骨折しやすくなり(骨粗しょう症)

脚の筋力の低下は歩行困難となって、高齢期の要介護(寝たきり)にも繋がります。

筋肉は使わなければ減少しますが、使い始めれば何歳からでも取り戻すことができます。

普段からこまめに体を動かし、筋肉や骨をつくる栄養素を取ることも大切になります。



<日本人は骨折少ない?>

昔の日本は畳や布団の生活で、立ち上がったり、座ったり、布団の上げ下げで、自然に足腰が鍛えられていました。

欧米に比べ日本人に骨折が少ないのも、和食文化に加え、昔ながらの和室生活が影響していると考えられています。

しかし現代は、椅子やベッドでの生活が増え、電化製品の発達によって家庭内の運動量も減り、交通機関の利用で歩行数も年々減少しています。



<コツコツ骨貯金・脚の筋肉の維持>

食 事 編

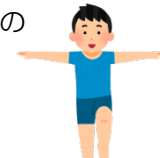
骨づくりの代表はカルシウムですが、そのほかのミネラルやビタミン、たんぱく質などをバランスよくとることが大切です。

カルシウム	たんぱく質	マグネシウム	亜鉛
小魚、緑黄色野菜、乳製品、海藻類、大豆製品等	魚、肉、大豆、大豆製品、卵等 ☆筋肉をつくる食材として、カツオや鳥胸肉がおすすめ	ゴマ、アーモンド、未精製の穀類、海藻、魚介類等	牡蠣、牛肉、豚肉、ウナギ、納豆 ☆コラーゲンの合成に必要
ビタミンD	ビタミンK	ビタミンC	
青背の魚、きくらげ、シイタケ、卵黄等 ☆カルシウムの吸収を助ける日光に当たることで生成される	納豆、小松菜、ホウレンソウ等 ☆カルシウムの骨への沈着を助ける	果物、野菜、イモ類等 ☆コラーゲンの合成 	

加工食品やレトルト食品で使われている食品添加物には、リン（リン酸塩）が多く含まれており、カルシウムの吸収を妨げます。食塩やカフェインの取りすぎも、カルシウムの尿への排泄を促してしまいます。

運 動 編

骨の形成は、適度な運動や体重などで、骨に負荷がかかることによって活発になります。

適度な運動	日常生活でこまめに動こう	関節の周りの筋肉を鍛える	開眼片脚立ち
ウォーキング、ジョギング、スクワットなど 正しい姿勢や歩き方で効果が高くなる	テレビを見ながら体を動かす、エスカレーターよりも階段を使う等 （健康だより7月号「日常生活エクササイズ」参照）	片脚立ち…バランス能力を高め、股関節の周りの筋肉を鍛える 	15 秒未満しかできない場合はロコモの疑い！ スクワットで太ももやお尻の筋肉、腹筋、背筋を鍛える

なぜ、脚が大事なの？





それは、脚の筋肉がつく→積極的に歩く→心臓への血流がよくなる→心臓の働きが活発になる→全身の健康維持につながるからです。

40 歳以上の5人に4人が“ロコモ及びロコモ予備軍”といわれています。
骨粗しょう症や、変形性膝関節症などの骨や関節の病気が原因です。
健康診断(骨粗しょう症診断)で、自分の骨の健康状態を知ることでも予防につながります。

10 月 8 日は骨と関節の日

ホネの「ホ」を分解し
漢数字の「十」と「八」に見立てたもの
1999 年に日本整形外科学会が制定



10 月 10 日は転倒予防の日

転（テン・10）倒（トウ・10）の語呂合わせから
2004 年に日本転倒予防学会が制定

