

毎日コツコツ!かんたんな運動で骨は増やせます

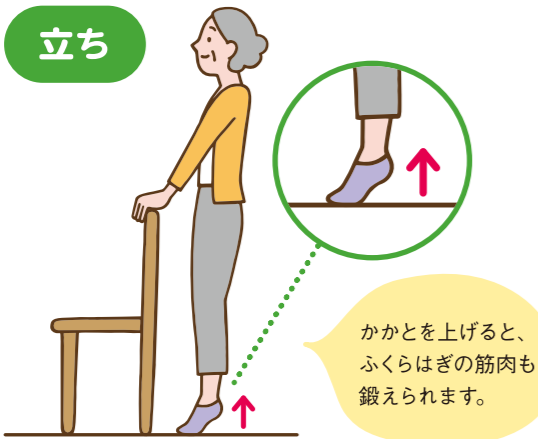
かかと落としで
いつでもどこでも手軽に骨活チャレンジ

骨は適度な重力負荷がかかることにより強くなります。かかと落としをすることで、かかとかかった衝撃が全身の骨細胞に振動として伝わります。それが骨形成を担う骨芽細胞を増やすのです。骨代謝が促進されると、骨ホルモンにより全身の臓器も活性化していきます。

目標
1日50回

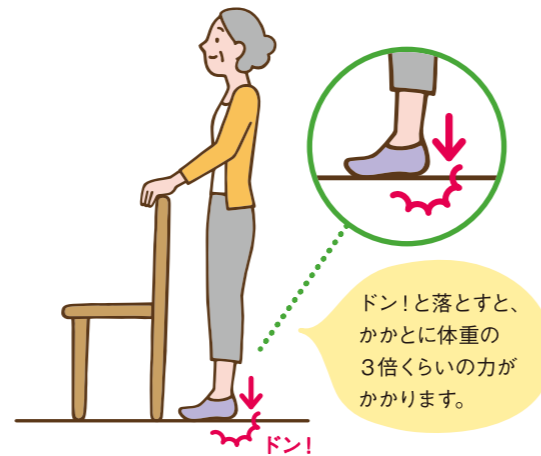
かかと落としのやりかた

1 両足のかかとを上げ、つま先立ちになります。



※安定したイスや机にしっかり手をそえて行いましょう。
支えがなくてもできる方は、イスなどを使わずに行ってもかまいません。

2 力を抜いて勢いよく、両足のかかとをドンと落としましょう。



座り



※安定したイスに座って行いましょう

出典: 鍛えれば「骨」は今日から強くなる! / 学研プラス

骨に刺激を!健康づくりは
強くて丈夫な骨から

新型コロナウイルスの影響により外出する機会が減少してしまい、「運動不足になっている」と感じている方も多いのでは?どうしても、外出を自粛することで運動量が減ると、筋肉量の減少はもちろん、「骨」への刺激が減ることで「骨の老化」も加速してしまうと言われています。骨は体を支えるだけでなく、健康を支えてくれる大切な臓器です。年齢とともに減少する骨量を増やし、丈夫な骨をつくるためには、食事での栄養補給も大切ですが、まずは運動することが重要です。骨がもろくなってしまいう前に、骨活で丈夫な骨を保ちましょう。



骨スカスカ 危険度 チェックリスト

あなたの骨の健康度はどれくらい?
下記のリストに当てはまる項目があるかチェックしてみましょう。

- A**
- 身長が若い頃よりも低くなった
 - 背中や腰が痛む
 - 最近、背中や腰が丸くなってきた
 - ちょっとしたことでも骨折した
- B**
- 65歳以上である
 - 体格はどちらかといえば細身で筋肉が少ない
 - 閉経後または生理不順、卵巣摘出手術を受けた
 - 天気が良くてもあまり外に出ない
 - タバコを吸う
 - 運動する習慣はほとんどない
 - お酒をよく飲む(ビールなら1日に中瓶2本以上、ワインならボトル半分以上)
 - 家族に「骨粗しょう症」と診断された人や骨折した人がいる
 - インスタントやテイクアウトの食品を利用することが多い
 - 糖尿病や胃の手術を受けたことがある
 - 乳製品や小魚、大豆製品をあまり摂らない
- A**に1つでもチェックがついた場合はすでに骨が弱くなっている可能性があります。骨密度検査を受けてみることをおすすめします。
- B**に3つ以上チェックがついた場合は、骨の強さを維持できるようライフスタイルの見直しを行いましょう。