

<骨を強くする>

骨は生きている！

骨はほんの少しずつですが毎日生まれ変わっています。

骨を強くするには

①カルシウム

人体中のカルシウムの99%は骨に蓄えられています。

カルシウムが不足すると足りない分を骨から補います。

その結果、骨がもろくなるのです。

- ・乳製品、小魚、小松菜、大豆などに多く含まれます。

②ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。

- ・きのこ類 青魚などに多く含まれます。

③日光浴

5～15分程度の日光浴でカルシウムの吸収を助けます。

④運動

骨は適度な衝撃が加わると強くなります。

ジャンプやダッシュなどが適していますが、高齢者では散歩でも

十分です。（刺激が強すぎると骨を痛めることがあります）

また医療機関で簡単に骨密度を調べることができます。

骨粗しょう症の心配がある方は一度受診されてはいかがでしょうか。