Vol.54
令和８年 11 月

健康だより

この記事は株式会社法研から
提供を受けています。



『骨のチカラを今から強化しよう』

骨の強さを左右する骨量（骨中のミネラル量）は、20 代がピークです。個人差はありますが、その後は加齢とともに減少していきます。骨量が減って骨がもろくなる骨粗しょう症になると、将来の要介護や寝たきりなどにつながる「ロコモ」（ロコモティブシンドローム：運動器症候群）を招きます。今から意識して、骨力を強化していきましょう。

●とくに女性は骨量が減りやすい

骨がもろくなる骨粗しょう症は、高齢になって突然おこるわけではありません。若いうちからの生活習慣の積み重ねが、骨粗しょう症のリスクを高めます。骨は、常に一定量が骨芽細胞によってつくられ、破骨細胞によって壊されてバランスを保っています。しかし、50代以降は破骨細胞の働きが活発になり、骨量が減少します。とくに女性は、骨量の減少を防ぐ働きのある女性ホルモンの分泌が低下するため、骨量がより減りやすくなります。昨今、無理なダイエットや運動不足、極端に日光を避ける生活の志向などで、若い人の骨粗しょう症も増加しているとされています。できるだけ若いころから骨量を“保ち、増やす”生活を実践することで、貯金ならぬ『貯骨』ができるようになります。今から取り組んで、将来のロコモのリスクを低減していきましょう。

●運動量が少ないとリスク要因に

骨量が減少するリスク要因をチェックしてみましょう。1 つでも当てはまれば、将来あるいは現在すでに骨粗しょう症のリスクがあります。また、当てはまる項目が多いほど危険度は高めと考えられます。

①母や祖母が骨粗しょう症・・・・・・・・・・・・・・・・・□	②運動量が少なく、あまり外出しない・・・・・・・・□
③牛乳などの乳製品の摂取が週３日未満・・・□	④ちょっとしたことで骨折した経験がある・・・・・□
⑤閉経を迎えた・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・□	⑥やせ型である・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・□
⑦毎日お酒を多く飲む*・・・・・・・・・・・・・・・・・・□	⑧タバコを吸っている・・・・・・・・・・・・・・・・・・・□

＊「多く飲む」(女性の場合・純アルコール 20g 以上)の目安：日本酒 1 合(22g)、ビール中びん１本(500ml)(20g)、ワイングラス 1.5 杯(180ml)(18g)、ウイスキー・ブランデー(ダブル 60ml)(20g)

●骨に負荷をかける運動を継続しよう

骨を強くするための生活のポイントは、骨量の維持と増加に効果的な運動を続けることです。また、骨の材料になる栄養素をきちんと摂取することも大事です。「運動」と「栄養」を意識して、毎日の生活に取り入れましょう。まず運動は、骨に負荷をかけるような身体活動が効果的です。普段から心がけて行いましょう。例えば、かかとを上げ下げする「かかと落とし」はその場でできる地味な動きですが、かかとにかかる負荷が太ももの つけ根まで伝わることで骨を強化します。また、おへそを引っ込める動きで腹筋を鍛えると、背骨が刺激され、強化されます。そのほか、ウオーキングを継続することも効果的です。



○骨力アップ体操その 1:その場でできる「かかと落とし」 30 回×1 日 3 回

①両足を肩幅より広く開いて立ち、かかとを上げる
（かかとを上げる高さは体力や体調に合わせて・膝を少し曲げるイメージで）
②前傾姿勢でやや後ろ重心にして、かかとをストンと落とす

○骨力アップ体操その 2:おへそ「引っ込め」て「キープ」 30 秒×1 日 5～10 回

①両足を肩幅程度に開いて立つ（背筋をピンと伸ばして）
②おへそを思い切り引っ込めて、30 秒キープする（呼吸を止めないで・わき腹が締まるのを意識して）

●カルシウムと一緒にビタミンDとKを摂取する

骨力を維持するための毎日の食事も大切です。とくに骨の材料になるカルシウムの摂取は欠かせません。骨はカルシウムによって強さを維持すると同時に、カルシウムの貯蔵庫としても働いています。日本人の食事摂取基準では、1 日のカルシウムの推奨量は成人男性 750～800mg、成人女性 600～650mg ですが、骨粗しょう症の予防には、女性も 1 日 700～800mg 以上を目標にするのがよいとされています。ちなみに牛乳 1 杯（200ml）のカルシウム量は 220～230 ㎎です。
【カルシウムの多い食品例:牛乳、プロセスチーズ、ししゃも、木綿豆腐、小松菜など】

また同時に、カルシウムの吸収や沈着を促進するビタミンD、ビタミンKも摂取しましょう。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、尿中へのカルシウムの排出を減らします。せっかくカルシウムの摂取を心がけても、ビタミンDが足りないと、カルシウムの吸収率が悪くなり、排出量が増えて骨が弱くなってしまいます。カルシウムと一緒にビタミンDもしっかりとりましょう。
【ビタミンDの多い食品例:いわし、しらす干し、きくらげ、まいたけ、卵など】



ビタミンKは、カルシウムが骨にスムーズに取り込まれて沈着するのを助けるとともに、骨からカルシウムがとけ出すのを防ぐ働きをしています。
【ビタミンKの多い食品例:納豆、ほうれん草、小松菜、わかめ、卵黄など】

ビタミンDは、食事以外にも日光（紫外線）を浴びることによって皮膚で生成されます。日焼け止めを使う女性は適度に日光を浴びることも大切です。5～10 分程度なら日焼け止めを塗らなくてもしみはできにくく、ビタミンDの生成が促されることがわかっています。

※本記事の内容の全部または一部を無断で転載することは禁止されています。

発行：宮城県教育庁福利課・公立学校共済組合宮城支部