

# 健康通信 7月号



## ■ 加齢とともに増える「骨」のトラブル

いつまでも元気に自分の足で歩きたい！日常生活を明るく過ごしたい！そうですね。そのためには、内臓の病気をしないだけでなく、「骨」や「筋肉」が健康でなければなりません。ただ（何もしないでいると）残念ながら加齢によって筋力や骨の強度も低下してきます。こうした中で増えてくるのが「骨折」です。くしゃみしただけ、躓いただけ、手をついただけでも骨折することが！！皆さんもよく耳にされている「骨粗鬆症」は骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症の原因は、女性ホルモンであるエストロゲンの欠乏、加齢、運動不足などの生活習慣（他にも基礎疾患やダイエットなどによる栄養失調など）によるものと考えられています。では、骨を健康に、強く保つためには何をすればいいのでしょうか？

### 1. 骨を強くする栄養素を摂取する

- ①カルシウム…牛乳などの乳製品、小魚、海藻類、大豆製品（豆類）に含まれるが吸収率が悪い
- ②ビタミンD…鮭や鯖など脂肪性の魚類、キノコ類に含まれ、カルシウムの吸収を助ける
- ③ビタミンK…小松菜やブロッコリーなどの緑の野菜や海藻類、納豆に含まれ、骨の代謝に作用する

### 2. 適度な運動をする

骨には適度な負荷がかかるとそれに応じて骨自身が強くなる仕組みがある

### 3. 日光浴をする

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは約 15 分の日光浴で体内で合成できる。1 日に必要な日光照射時間は、夏なら木陰で 30 分、冬なら手や顔に 1 時間。

## 〈コラム：今月の院長の一言〉

「TOKYO2020」

7月23日にいよいよオリンピックが開幕します。私はカヌースプリント選手の医療スタッフとして参加します。カヌースプリントは、新しく整備された海の森水上競技場（通称“うみもり”）で行われ、乗組員数によりシングル・ペア・フォアがあり、甲板がなく片膝を立てて漕ぐカナディアン、座って漕ぐカヤックがあります。カヤックは足元のラダーで操作して進み、カナディアンはラダーが無いので漕ぎ方で操作します。一気に加速するスタートダッシュが見どころであり、水上のF1と言われています。TOKYO2020大会は酷暑の中で行われるため、労作性熱射病（熱中症で最も重症）の対策に力を入れています。ヒートデッキと呼ばれる医療用アイスバスが国内で初めて導入され、カヌースプリントやボート、陸上競技、自転車競技、トライアスロン、マラソン、競歩、ラグビーなどの会場に設置されます。大きな事故が無く素晴らしい大会になることを願っています。

### カルシウムで骨を丈夫に保つコツ

ミネラルのひとつであるカルシウムはビタミンDと一緒にとることによって体への吸収率がアップし、血中のカルシウムバランスを整えてくれます。また日光浴は、皮下でビタミンDがつくられるので、強い骨になるといわれています。ビタミンKもカルシウムを骨と結びつける重要な役割があるので合わせてとりたい栄養素です。



無理に時間をつくらなくても10時～15時くらいの間に5～15分ほど日差しを浴びられればOK。

このように、人生のパートナー「骨」を強く保つ秘訣は、普段の生活の中にあります！いつもの食事に少し工夫することと、毎日近所を散歩すること。それだけでも骨が内側から強く生まれ変わります。これらのことと併せて、転ばないように注意すること、骨とともに大切な筋肉を作る栄養素である「タンパク質」を適量摂取すること、禁煙しお酒もほどほどにすることも心がけてみてください。

まずは1日30分のウォーキングとカルシウム

を意識した食事、1日最低15分の日光浴を日々の生活の習慣に。できることから無理なく取り入れて、元気に歩ける毎日を過ごしましょう。

（参考文献：眠れなくなるほど面白い栄養素の話 他）

理学療法士 大橋 優香

## 【8月のスタジオレッスン予定表】

ピラティス			ストレッチポール			ストレッチ			体幹			ライフキネティック		
5日(木)	10時～	大橋:初	6日(金)	18時半～	栗津	17日(火)	12時～	奥村	6日(金)	12時～	栗津	11日(水)	10時～	村田
12日(木)	10時～	大橋:初	10日(火)	10時～	奥村	20日(金)	10時～	栗津	7日(土)	10時～	小西		18時半～	村田
16日(月)	10時～	山田:イス	16日(月)	12時～	山田	25日(水)	12時～	小西	10日(火)	18時半～	奥村	18日(水)	10時～	村田
	18時半～	山田:中	17日(火)	10時～	奥村	26日(木)	10時～	栗津	11日(水)	12時～	村田		18時半～	村田
21日(土)	10時～	大橋:初	23日(月)	18時半～	奥村	30日(月)	10時～	奥村	17日(火)	18時半～	奥村	27日(金)	10時～	村田
24日(火)	10時～	大橋:イス	24日(火)	12時～	大橋	おさらい教室			18日(水)	12時～	村田		18時半～	村田
	18時半～	大橋:中	30日(月)	18時半～	奥村				19日(木)	10時～	小西			
28日(土)	10時～	山田	31日(火)	12時～	大橋	6日(金)	10時～	栗津	20日(金)	12時～	栗津			
31日(火)	10時～	大橋:イス				20日(金)	18時半～	栗津	23日(月)	12時～	奥村			
	18時半～	大橋:中				23日(月)	10時～	奥村	27日(金)	13時～	村田			
						30日(月)	12時～	奥村						

初＝初級/中＝中級

☆今月の講演会は25日(水) 10時からと18時半から予定しています。

☆おさらい教室開催します！あいまいになっているエクササイズのポイントや注意点などをこの機会に「おさらい」しましょう。

## ★骨粗鬆症予防に必要なカルシウム・ビタミンD

### カルシウムを補ってくれるビタミン&ミネラル

私たちの体の中では、カルシウムの 99%が骨と歯に貯蔵され、残りの1%が血液や細胞の中に存在しています。この1%のカルシウムが、体の筋肉を正常に動かす重要な働きをしています。ところが、栄養不足や運動不足、女性ホルモンの減少によって、血液中のカルシウムが不足してしまうことが！そうすると、それを補うために骨に蓄えられていたカルシウムが血液中に溶け出します。こうして骨の内部がスカスカになってしまった状態が「骨粗鬆症」です。骨折しやすくなるだけでなく、背中や腰が曲がる原因に。



予防にはカルシウムの摂取が必須。しかし、牛乳やチーズ、小魚や海藻類に豊富に含まれるカルシウムはそのままでは体に吸収されにくいのです。そこで、カルシウムの吸収・骨への沈着を助ける「ビタミンD・K」の登場。ビタミンDはキノコ類や鮭・鯖などの魚に、ビタミンKは豆類やブロッコリーなどの野菜に含まれます。これらも併せて摂れる食事を日ごろから心がけていきましょう。

### 🍵 鮭と野菜のミルクスープ

【材料：2人分】 (エネルギー284kcal)

- ・鮭…2切れ(200g) **ビタミンD豊富！**
- ・しめじ・キャベツ…各 100g
- ・玉ねぎ…1個(他お好きな野菜をプラス)
- ・牛乳…300ml
- ・水…200ml
- ・味噌…小さじ2
- ・コンソメ顆粒…小さじ1

#### 【作り方】

- ①鮭、野菜を一口大に切る。
- ②鍋に牛乳、味噌以外を入れて煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら味噌をとき入れ、牛乳を加えてひと煮たちさせ、塩コショウで味を調えて、出来上がり。

**＋ブロッコリーでビタミンK**

**＋人参でビタミンA**

**＋カボチャでビタミンE**

**＋小松菜でカルシウム**

**具たくさん食べる健康スープの出来上がり！**

### 【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス(ジム)」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。

一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。

布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。