



謹賀新年

～皆さまに健康と幸運が訪れますように～

院長：家永 徹也

新年あけましておめでとうございます。本年も皆さまが健康で幸運に恵まれる一年となりますよう祈念いたします。とは申しましても、何もしないで幸運が訪れるわけではありません。「幸運は用意された心のみに宿る」細菌学者のパスツールの言葉です。昨年ノーベル賞に輝いた北川進さんもスピーチで引用されていました。幸運に恵まれるためには、日々の生活を充実させることが大事であり、健康を維持するためには食事療法や運動療法などの日々の努力が必要です。私たちもサポートさせていただきますので、一緒に頑張ってください。本年もよろしくお願いいたします。



骨の健康について

看護師：谷村 美佳
東 かおる

昨今、テレビなどで骨折予防や骨密度を増やすトクホ（特定保健用食品）飲料などの広告をよく見ると思います。なぜ骨が大事かというと、骨の役割には①体を支える ②運動の起点 ③内臓を守る ④血液を作る ⑤カルシウムを蓄えるの5つの働きがあり、どれをとっても大切な役割です。しかしこの骨は生まれてからずっと同じ骨で過ごしているわけではなく古い骨を壊し、新しい骨を作るということを繰り返して体を支えています。骨はタンパク質（コラーゲン）とカルシウムで出来ており、骨の健康を維持・強化するために、カルシウムの摂取はとても大切です。

カルシウムは、体内に吸収されにくいいため、摂取しても多くは排出されてしまいます。そこで①意識して食事からカルシウムを摂取する ②体内に吸収、定着しやすくするために日光浴、バランスの取れた食事（栄養素）を摂る ③適度な運動をすることが大切です。

1.骨の健康維持、骨粗鬆症予防のための三大栄養素について

カルシウム

カルシウムの推奨摂取量：650～800mg/日

- ・干しエビ : 大さじ1 355mg
 - ・厚揚げ : ½枚 240mg
 - ・牛乳 : 1杯 220mg
 - ・ヨーグルト : 100ml 120mg
 - ・さば缶 : 1缶 260mg
- ★木綿豆腐の半分量でカルシウムが摂れます！



ビタミンD カルシウムの吸収を助ける働き

ビタミンD推奨摂取量：5.5 μ g/日 骨のためには10～20 μ g/日

- ・ 鮭 : 1切れ 25 μ g
- ・ しらす : 大さじ1弱 3.7 μ g
- ・ しいたけ : 生 (大1枚) 0.3 μ g
: 乾燥 (大1枚) 1.4 μ g
- ・ 卵 : 1個 (卵黄) 3 μ g
- ・ さば缶 : 1缶 11 μ g



ビタミンK カルシウムを骨に定着させる働き

ビタミンK推奨摂取量：250～300 μ g/日

- ・ 納豆 : 1パック 435 μ g
- ・ 小松菜 : 1/4束 210 μ g
- ・ 乾燥ひじき : 大さじ1杯(小鉢1皿) 145 μ g



【カルシウムの吸収を妨げる食品】

- ① インスタント食品 ② 加工食品 ③ アルコール ④ タバコ



2. 運動について

骨を強くするには、骨に負荷をかけるよう運動をすると、骨量を増やすと言われています。代表的な運動には、かかと落としやウォーキングがあります。

- ・ ウォーキング：運動制限がある方は、症状に合わせて無理のない歩数でおこないましょう。
- ・ かかと落とし：外の運動ができない方は、家の中で簡単に取り入れられる運動です。

骨の健康を保つためには骨に良い食事を意欲的に摂り、運動とあわせて日々の生活に取り入れていきましょう。

【骨トレ】座ったままでかかと落とし

日清製粉グループHP
https://www.nisshin.com/welnavi/magazine/lifestyle/detail_034.html引用

- ① 椅子に座り、足を腰幅に開く
- ② 息を吸いながら両足のかかとを上げ、息を吐きながら**ストン**と落とす

- ・ **1セット10回**
- ・ **1日に2セット**しましょう

立って出来る方は椅子背もたれを手すりにして、行いましょう！

かかとを落とすときに大きく息を吐くのがポイント！

