

実際に骨折が治っても歩けなくなってしまうのです。高齢者が2～3週間ほどの入院安静臥床で歩けなくなるのは、「下肢筋力の低下」といった局所現象によるものではなく、歩くための広範精緻な脳の制御システムが崩壊したためなのです。いわゆる「**廃用症候群**」です。（運動学習理論）

骨粗しょう症は加齢や食習慣により骨密度が低下する病気で、特に閉経後の女性が注意すべきです。体内には骨を作る細胞（骨芽細胞）と壊す細胞（破骨細胞）があり、エストロゲンが破骨細胞を抑制していますが、閉経後はエストロゲンが急減し、**破骨細胞の活動が増え、骨がもろくなります。**

予防には日光浴が有効です。日光を浴びると体内で**ビタミンD**が生成され、これが腸からのカルシウム吸収を促進します。体内でビタミンDを生成するには、紫外線を浴びる必要があります。紫外線にはA波とB波があり、**ビタミンDを生成するには紫外線B波が必要**で、紫外線A波はビタミンDの生成に関与していません。一般の窓ガラスは紫外線B波はほとんど通さず、**屋内でのガラス越しの日光では意味がない**ことも知っておいてください。

食事も重要な要素です。**ビタミンDは魚類、キノコ類、卵**に多く含まれますが、野菜にはほとんど含まれていません。また、ビタミンDサプリメントは、日光浴や食事からの摂取が難しい人にとって有益です。骨密度の低下は避けられないため、定期的な骨密度測定が推奨されます。特に65歳以上の女性と70歳以上の男性には骨密度測定が勧められます。早期に骨粗しょう症を発見し、必要に応じて治療を行うことで、骨の健康を維持できます。

その他、骨を強くするためには**散歩など体を動かすことも重要**になります。屋外で散歩をして紫外線を適度に浴び、歩くことでいつまでも健康でいられるように心掛けましょう。

予防医学チャンネル →



ストレッチを しましょう

理学
療法士



皆さまは普段ストレッチをしていますか。今回は、体を柔らかくするだけではない、ストレッチの効果についてお話します。

ストレッチによって得られる主な効果は、**柔軟性の向上、血行の促進、疲労回復、肩こり・腰痛の軽減、関節痛の軽減、姿勢が良くなる、メンタルの強化**などがあります。ストレッチの効果を高めるために、一つ一つの動作をゆっくりと時間をかけることが大切で、伸ばしたい部位を意識しながら、20秒以上かけて伸ばしましょう。1日30分程度を目安に、複数の部位を満遍なく伸ばすようにしましょう。また、**ストレッチは無理をせず行うことも大切で、痛みを感じるほど伸ばさない**ようにします。

そして、ストレッチをするときには、呼吸を止めないで、ゆっくり深い呼吸をすることを意識しましょう。ストレッチを行ったからといって、すぐに効果が現れるとは限りません。**毎日の習慣として行うことで効果を得られやすくなります。**

今月のスタッフのコメント

お題 最近嬉しかったことは？

相談員

K.K



投稿したメールを 読んで貰った

学生の頃からラジオを聴く事が多く、今までは聴く専門でしたが、最近ラジオ番組にメールを送るのを始めた所、ある番組でメールを読んで貰ったことが嬉しかったです。

看護師

M.O



永年勤続の表彰

日々「プチ嬉しい」は色々ありますが、先月、永年勤続で表彰して頂いた事は本当に「サプライズ」でした。ただ長く勤めるのではなく、もっと専門性を高めて人として成長していきたいと思っています。