

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？

介護職

R.K



#### 友人との再会

15年前、一緒に仕事をしていた職場の同僚と再会し、3時間程語り明かし、お互いに子育ても一段落し、楽しい時間を過ごすことができ嬉しかったです。

看護師

K.S



利用者様に携わり触れ合った後「ありがとう」と声をかけられたこと。長い時間を一緒に過ごすうち父母のような関係が出来あがってきたかと驚きもあり嬉しかったです。難しい人間関係の中で本気で話すことが出来るってすばらしいですね。