

はなみずき新聞

令和6年度 海津明誠高校生活デザイン科介護コース

皆さんは骨密度を測ったことはありますか？年齢を重ねると運動不足や栄養不足によって新しい骨を作る働きが低下し、丈夫な骨を作れなくなります。そこで今回は骨を強くする方法について紹介します。

骨粗しょう症とは

骨密度が低下し、骨の強度が弱くなることで、骨折などが起こりやすくなる病気です。

骨粗しょう症にならないために

バランスの良い食事や適度な運動は、骨粗しょう症の予防においても重要です。

日光浴を行うことでビタミンDの摂取不足を防ぎ、骨粗しょう症予防につながります。骨粗しょう症予防のためには、夏は木陰で30分程度日光浴をすることがおすすめです。

骨を強くする食事

骨を強くするための食事はカルシウムとたんぱく質が豊富な食品を摂ることが大切です。

例：牛乳、乳製品

大豆、大豆加工品

魚介類

野菜

海藻類



また、ビタミンDも骨の健康に必要なので、日光を浴びたり、手のひらを太陽にかざしたりすることも効果的です。

骨を強くする運動

★四股踏みスクワット



ハロウィンとは



毎年10月31日に行われるヨーロッパを発祥とするお祭りのこと。もともとは秋の収穫を祝い悪霊を追い出す宗教的な意味合いのある行事でした。しかし、現在では民間行事として楽しまれています。