

特集 あなたの骨は大丈夫？

骨密度を高めよう

2. 応用編

W.Coメンバーの貯骨生活 / 食事と運動と日光浴

朝

日光浴 紫外線に当たることによりビタミンDが作られます。ビタミンDには、骨の生育に必要な血中のカルシウム濃度を高める作用があります。手や足だけでもOK。1日に30分ぐらいは日に当たりましょう。

洗濯物を外で干す

起きたらまず太陽の光を浴びよう。



ワークに出かける時は、積極的に階段を利用。歩くときは、リズムカルに地面にかかとが着くことを意識して。



シミやしわは気になるけど、過度な日除け対策はしないように。

昼

昼食メニュー

・ひじきご飯（油揚げ・キノコも）の
おにぎり

プラス
味噌汁

ノリで
巻いて

おやつ

・じゃこやナッツ類を
ポリポリ

こまめにカルシウム
をとるのが骨を強く
するコツ

食事



ワークの休憩に、
ストレッチで
体を動かして

その場足踏みも
効果あり！

- ①壁から30cm以上離れた位置に立ちます。
- ②足を軽く開き、腕を前に伸ばして両手を壁につけます。
- ③壁を両手で押ししながら、腕の曲げ伸ばしを行います。

目標 10回×2セット

夜

夕食メニュー

・ジューシー乾物丼

材料

豚うす切り肉 150g
プレーンヨーグルト(無糖) 100g
A 干しいたけ 5g
切り干し大根(乾燥) 10g
大豆(乾燥) 10g
オクラ 適宜
オイスターソース 大2



作り方

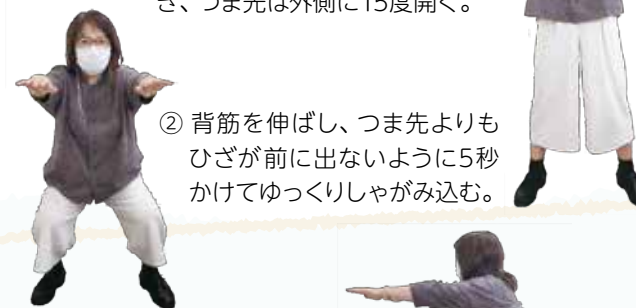
朝、ヨーグルトの中に漬けておいたA(漬け汁ごと)と豚肉・にんじん・おくらをフライパンで炒める。仕上げにオイスターソースを入れて出来上がり。ごはんに乗せてどんぶりに。

プラス
煮干し味噌汁

寝る前には、スロースクワットなどの、
ロコトレ対策も忘れずに実行

呼吸を
止めずに！

- ①足を肩幅よりやや広めに開き、手を真っ直ぐ前に伸ばす。このとき、つま先は外側に15度開く。
- ②背筋を伸ばし、つま先よりもひざが前に出ないように5秒かけてゆっくりしゃがみ込む。



- ③太ももの前面が床と並行になったら、5秒かけてゆっくり立ち上がる。

目標 10回×3セット

運動は無理のない範囲でおこなってください モデル：W.Co Largo 松下さん
監修：共済委員会・健康づくりワーカーズ ぱーとナー

朝食メニュー

・パンに、納豆・じゃこ・ゴマ・チーズをのせてトースト

わさびドレッシング、
タバスコなどを掛けて

プラス牛乳

乳製品はカルシウムの含有量も吸収率も高く、手軽に効率良くカルシウム補給ができます。

食事

出かける前に 夕食の乾物丼の下ごしらえ

干しいたけ・切り干し大根・大豆をヨーグルトに漬けておきます。ヨーグルトは夜食べるのがオススメ！カルシウムが吸収されやすくなります。

骨粗しょう症 セルフチェック

- ・身長を測る
検診などで測る身長が年々縮んでいませんか？骨がもろくなって背が縮んでいるのかも？！
- ・壁に背中を付ける
壁に頭からかかとまでぴったりと背を付けられますか？首が前に出て背中が丸まっているのは筋力が衰えている証拠。骨も弱っているのかも！？

骨粗しょう症 検診

初期には、ほとんど
自覚症状がありません

- どこで 整形外科が基本ですが、内科や婦人科が診ることもあります。また、女性を対象とした行政が行う検診も行われています。
- どんなことを 画像検査による骨量（骨密度）測定と「血液や尿による検体検査」さらに骨密度測定と骨塩定量検査があります。
- いくらぐらい 検査費用は保険適用で 1,100円程度、保険適用でない場合3,700円程度です。
- どうだった？ さちんと調べてもらったので骨粗しょう症だということが分かり、治療が始まりました。（企業組合エコ・アドSさん）

運動

運動で骨に力がかかると、弱いマイナスの電気が骨に発生し、カルシウムを呼び寄せます。運動は骨をつくる細胞の動きを活発にします。骨を強くするには、重量挙げのように負荷が大きいほど有効ですが、家事で毎日こまごまと動くことでも骨を強くできます。運動で筋肉が鍛えられると、転びにくくなり、骨折の防止にもつながります。