



季節の変わり目は、暑くなったり涼しくなったりと、気温の変化が激しく、体調を崩しやすい時期です。特に朝方の寒さで体調を崩さないよう布団や衣服の調整をして気をつけましょう。



日本整形外科学会が、10月8日を「骨と関節の日」と決めました。みなさんは、どうして10月8日が「骨の関節の日」なのかわかりますか？私はわかりませんでした・・・。

ホネの「ホ」が「十」と「八」に分かれるので、十月八日だそうです。また、10月8日は「体育の日」に近く、骨の健康にふさわしい季節であるということもその日に決めた理由だそうです。

骨とは・・・みなさんの体には、約200個の骨があります。

骨は、体を動かしたり支えたりするだけでなく、内臓を守ったり、血液を作ったり、カルシウムを貯めて置いたりなど、いろいろな役割があります。

関節とは・・・骨と骨のつなぎ目にあたる部分を関節といい、肩や指、膝や足首など、みなさんの体には約70個の関節があります。

これらの関節を動かすことで、物をつかんだり、歩いたり、しゃがんだりなど、人間が生活する上で必要な動作ができるようになります。

こつしょうしょう 骨粗鬆症って知っていますか？



骨粗鬆症とは、骨がもろくなって、ちょっとしたことで骨折しやすくなってしまいう病気です。脚の付け根を骨折してしまうと、そのまま寝たきりになってしまうこともあります。

年齢を重ねた人に多い病気ですが、そのときになったら気をつければよいという病気ではありません。骨の強度は、生まれたときからどんどん強くなっていき、20代から30代で一番強くなった後は、徐々に弱くなっていきます。骨が強くなっていくのは20代までの今だけです。よって、将来骨粗鬆症にならないためには、成長期の今、どれだけ骨を強くすることができるかが重要です。みなさんも、いまからコツコツ（骨骨）強くしていきましょう。

骨を強くするのに必要なのは・・・

- カルシウム
- ビタミンD
- 太陽の光
- 運動



丈夫な骨を作るために、カルシウムは欠かせません。牛乳や乳製品、小魚などを、カルシウムが多く含まれている食材を、積極的にとりましょう。また、カルシウムは体に吸収されにくいいため、吸収を助けてくれるビタミンDも必要です。ビタミンDは、キクラゲやキノコなどから摂ることができますが、日光を浴びることにより体で作ることもできます。部屋の中でゲームばかりしている人は要注意。1日15分でもいいので、太陽の光を浴びるようにしましょう。



また、骨を強くするには、骨に刺激を与える運動も大切です。無重力の宇宙から帰ってくると骨量が減るといった話を聞いたことはないですか？いくら栄養をとっても、骨に刺激を与えないと骨は弱くなってしまいます。体育や部活動がない日は、意識して体を動かすようにしましょう。

