

骨のはなし



人の見た目の若さは姿勢と表情で決まると言います。

その姿勢に関する骨の事を今回はお話します。

皆さんは歳をとると身長が低くなるという事を聞いたことありませんか？
これは本当の話で脊椎が骨折しておきる事が主な要因です。
段々前屈みになりその結果身長が低くなるのです。
知らないうちにこのことが起きてしまっているのが半分以上です。

骨はイメージとは違い壊して作り出すと言う作業を繰り返しおこなわれています。
約七年で全身の骨は生まれ変わります。
骨粗しょう症は骨を壊すスピードに作るスピードが追い付かないことでおきます。

骨粗しょう症は圧倒的に女性が多くそれは女性ホルモンが関係しているからです。
女性ホルモン・エストロゲンは骨を壊すことを穏やかにおこない
骨の健康を維持する働きがあります。
しかし、閉経後からエストロゲンの分泌が減少するため骨を壊すことが異常に早くなり
作る作業が追い付かなくなるのです。
女性である以上この問題からは避けるのは難しいのです。

骨密度という言葉聞いたことはありますか？
骨密度は20歳前後までに決まると言われています。
運動をしっかりし、無理なダイエット、偏食などはせずにおけば
しっかりとした骨になるのです。
また、閉経前にも骨量を減らす原因はあります。
それは**喫煙、アルコールの大量摂取**です。
この二つで骨密度は減ってしまうので気を付けましょう。

適度な運動ときちんとした食事を心がけいつまでも若々しく
すらっとした姿勢でいられるようにしていきましょう。

