

骨を丈夫に 健康寿命を延ばそう



健康

寿命

「健康上の問題で、日常生活が制限されないで、生活できる期間」つまり、人に助けられることなく、自分の思う日常生活が送れる寿命のことを言います。近年、平均寿命は80歳台であるのに対し、健康寿命は70歳台と言われています。この差を縮めることが出来れば、より快適な生活が送れることでしょう。その健康寿命を延ばすコツの1つに「骨」を丈夫にすることがあります。

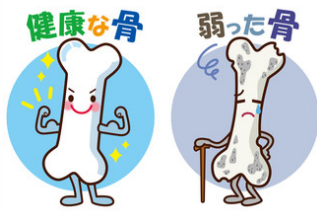
1. 骨量が減って骨がもろくなると「骨粗しょう症」になります。

●つまり、骨を丈夫に保つことで骨折・転倒を予防し、健康寿命を延ばすことが出来るのです●

2. 骨を丈夫にする食べ物

【カルシウム】

牛乳、乳製品、小魚、大豆製品 など

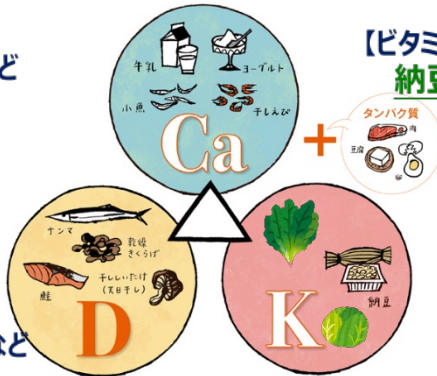


【ビタミンD】

しいたけ、鮭、ウナギ、まくらげ、卵 など

【ビタミンK】

納豆、ほうれん草、ニラ、キャベツ など



合わせて摂ると 効果的！！

●避けたい食品は、スナック菓子、インスタント食品、アルコール ● ※摂りすぎ注意！タバコもNG※

3. 運動で骨に刺激を

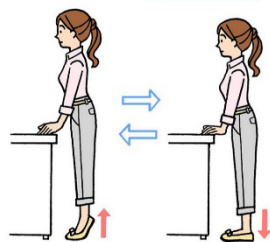
★ウォーキング



★階段の昇り降り



★かかと落とし



★スクワット



●運動で骨に負荷をかけると骨が強くなります●

誰もが健康イキイキとした生活を送りたいと願います。骨は私たちのカラダや日常生活を支える大切な器官です。骨を丈夫にし、骨粗しょう症を予防し、健康寿命を延ばしましょう。

