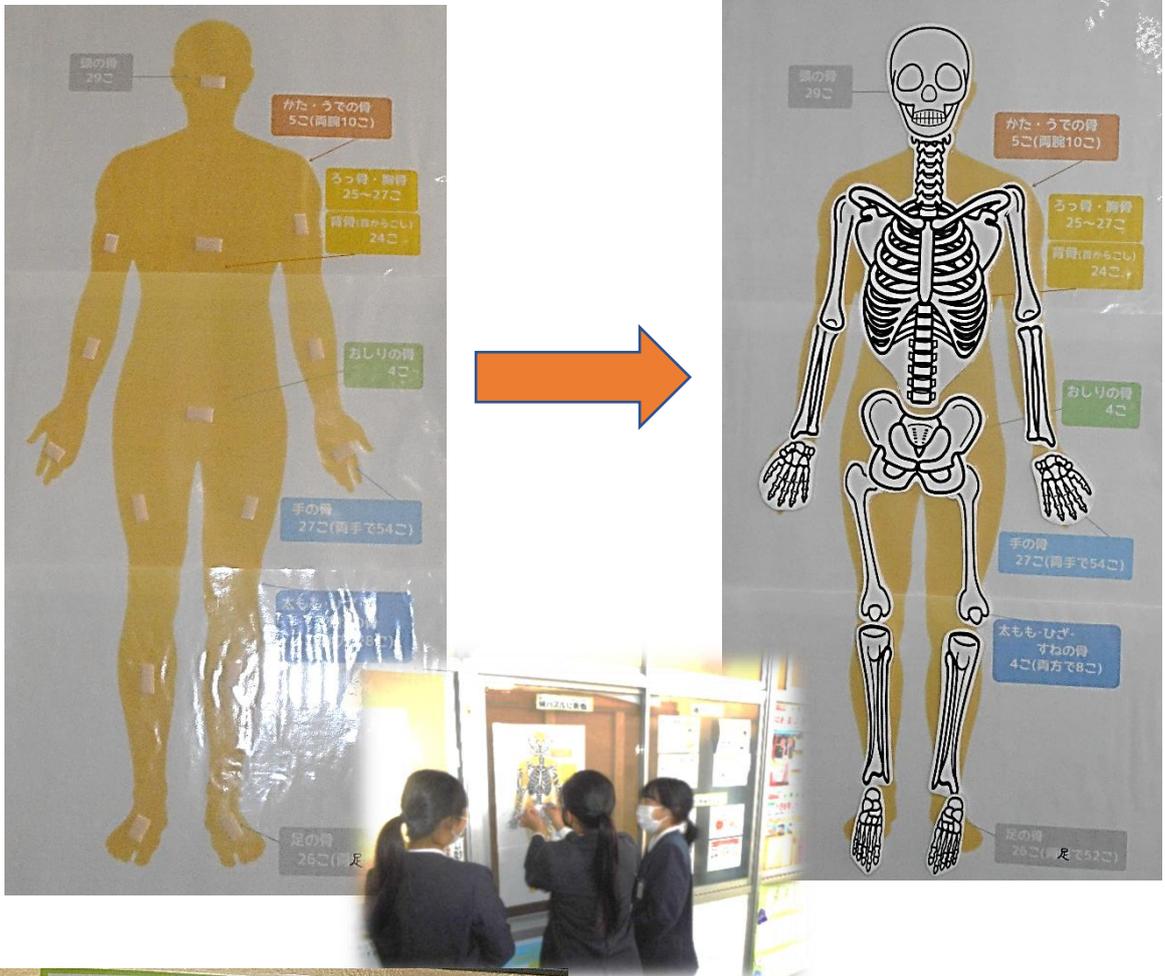


正しい姿勢をしよう!

骨パズルに挑戦!



ほね 骨のやくわり

- からだを** 立った状態や座った状態などで体重を支えて、姿勢を保ちます。
- からだを** からだの中にある脳や内臓を外部の衝撃から守ります。
- をつくる** 骨の中心部の骨髄で、赤血球や白血球を作ります。
- をたくわえる** からだにあるカルシウムのうち、99%が骨にたくわえられています。

こつ ちよきん 骨コツ貯金をしよう

骨を強くできるのは の間だけ!

骨のカルシウムの量を骨量といいます。骨量は20歳頃に一番多くなります。ここをピークに減えるのではなく、年をとるとともにだんだん減っていきます。

だから、骨の成長期(小・中学生の間)にカルシウムを貯めて、骨量を増やしておくことが大切です。

つまり小・中学生のみならず、**骨が大事な高齢者!**

加齢による骨量の変化

骨量を増やすには、この時期が大切!

骨量

最大骨量(ピーク・ボーン・マス)

10 20 30 40 50 60 70 80(年齢)

男性

女性

つよ 強い骨をつくるためには...

食事 骨を強くするカルシウムを多く含む食品(牛乳、ヨーグルト、小魚、豆腐など)を積極的に食べましょう。

運動 骨を強くする効果のある運動(ランニング、縄跳び、ダンスなど)をしましょう。

睡眠 骨を強くするホルモン(成長ホルモン)は、睡眠中に多く分泌されます。十分な睡眠をとりましょう。