

健康ボウリングのすすめ 8



第8話

2015年 未年 皆様、健やかに素晴らしい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今年も健康にお過ごしいただくために、『週に1回3ゲーム』を合言葉にボウリングを お続けくださいね！

今回は、女性に多い『骨粗鬆症』のお話。

『骨粗鬆症』の症状は、皆様ご存知の通り、骨がもろくなり、折れたりつぶれたりしやすくなる病気です。では、何が原因で『骨粗鬆症』になってしまうのでしょうか…

実は、骨も日々新陳代謝を繰り返していて、古くなった骨は**破骨細胞**によって溶かされ、カルシウムが血液中に流れ出ます。(骨吸収)そして、古い部分を修復するのが**骨芽細胞**の役割で、骨の溶けた部分にカルシウムを付着させます。(骨形成)

この**骨の新陳代謝**のバランスが崩れると、骨の量が減少していくのです。加齢や閉経が原因と言われています。

では、どうしたら食い止めることができるのでしょうか…

大切なのは、**生活習慣の改善**です。大きく分けて3つあります。今日はその1つをご紹介しますね！それは…【**運動**】です

人の身体は、とても合理的にできていて、不必要とみなされた細胞はどんどん**リストラクチャリング**(リストラ)されていくのです。運動をしないと、「骨、いらないな!」「筋肉、いらなよね!」と、勝手に削られてしまうのです!!!ああ恐ろしい…

逆に、運動をすることで、「骨、もっと強くしなくちゃ!」「筋肉、まだまだ足りないぞ!」と指令が送られて、食事から得た栄養素を充分に取り入れることが出来るようになります。

とは言っても、無理は禁物!ご自身の体力に応じて、程々の運動強度を保って、長い時間、長い期間続けられる運動をおこなってくださいね!

ボウリングなら天候に左右されず、お友達と・家族で・おひとりで…体力に応じてボールの重さや投球ゲーム数の調節も簡単に出来ちゃいます!手ぶらで行けるのもお手軽ですね!

さあ、お友達を誘って、お1人で、ご自身の身体の為に健康習慣を身に付けましょう!