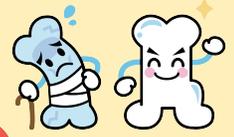


自然療法・免疫力アップ

八尾市恩智で創業12年!地域とつながる

2月
2021年

すぎもと接骨鍼灸院



栄養・健康だより



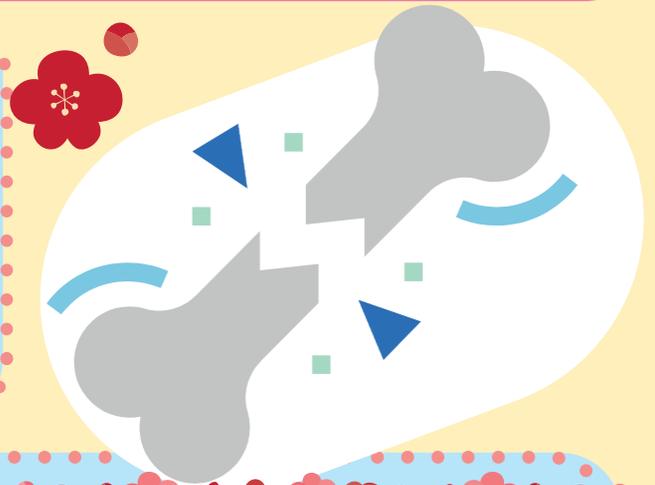
みなさんは、骨の健康のために何かされていますか？

骨は、体を支える柱であり、脳や内臓などを守り、カルシウムを蓄える、とても大切な役割を担っています。しかし、現状では大切な骨をつくるカルシウム摂取量は、1日に必要な目標値をすべての年代で下回り、不足していることがわかっています。

あなたの骨は大丈夫ですか？

骨折や関節の変形の原因だけじゃない！

カルシウムには、体の働きやホルモンの分泌を促す働きがあり、それが不足すると、わたしたちの体は骨を溶かして必要なカルシウムを確保します。そのため骨や歯が弱くなり、骨折や歯のトラブルなどが起こりやすくなります。



骨はピークをすぎると弱くなっていくだけ

「骨粗しょう症」は、骨量が低下して、骨がスカスカになってもろくなり、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなったり、高齢者の場合は寝たきりになる最も大きな原因となっています。わたしたちの骨量は、成長期に増加し、20歳前後にピークを迎えます。

骨粗しょう症は年齢、男女を問わず起こる

成長期にカルシウムなど骨をつくる栄養をしっかりとることはとても重要で、将来の十分な骨強度の保持につながります。ピークの時期を過ぎると、骨量は加齢とともに減少していきます。特に女性の場合は、閉経をきっかけに著しく減少します。これは骨を形成するのに必要な女性ホルモンが、閉経後にはほとんど分泌されなくなるためです。骨粗しょう症は、高齢の女性等に多いと思われがちですが、偏った食生活による栄養不足や運動不足などによって、年齢、男女を問わず起こることがわかっています。

国家
資格

八尾市恩智で創業12年!地域とつながる

八尾市の隣っで
お電話をお待ち
しております。

072-943-6521

「予約したいのですが」と
お伝え下さい

杉本接骨鍼灸院