

骨の役割と仕組みについて



普段、私たちの目に見えていない「骨」ですが、身体を支えている以外にも様々な役割をしており、健康に大きな影響を与えています。今回は、「骨」の役割と仕組みについてご紹介します！

☆ 骨の主な役割について ☆



身体を支える

人間の身体には約200個の骨があり、それらが結合しあって骨格を形成しています。骨は上肢 / 下肢 / 体幹 はもちろん、筋肉や関節の支えとなります。



血液をつくる

骨の中心には血液の原料となる細胞(骨髄)が存在し赤血球 / 白血球 / 血小板がつくられています。



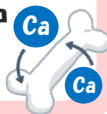
内臓を守る

体内の心臓や脳、腸などの衝撃に弱い内臓を硬い骨で保護する役目があります。

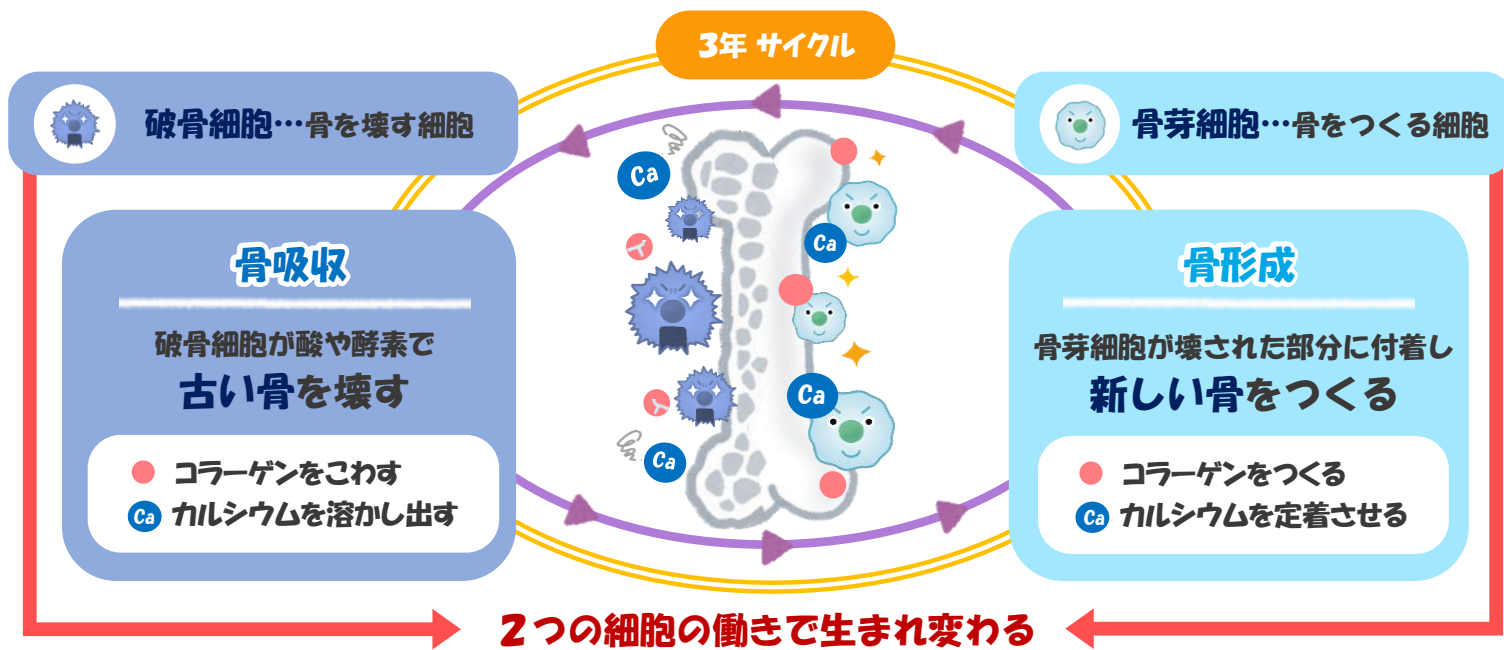


カルシウムを蓄える

体内のおよそ99%のカルシウムが骨に蓄えられ、骨から血中にカルシウムを補給します。



☆ 骨は3年に1度生まれ変わっている！？ ☆



☆ 日常生活から骨の健康を意識しよう！ ☆

～ 健康な骨づくりのために～

食事

骨を強化するカルシウムの摂取が非常に大切です。中でも吸収率の高い乳製品や小魚、大豆製品がおすすめです。

日光浴

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは紫外線を浴びることで体内につくられ、骨を丈夫にしてくれます。

運動で骨を強化！

運動を行うとその刺激を受けて骨にカルシウムが定着しやすくなり、血流がよくなることで骨をつくる骨芽細胞が活発になります。

★ 骨を強化させる主な運動 ★

⇒ スクワット

1日10回を目安に取り組みましょう！



※「スクワットの基本動作」は、[ちゃ〜0h!!チャンネル(動画でエクササイズ)]に掲載しております。ぜひご覧ください！