

日常生活での運動

「運動をしましょう」と言われたら、どんなことをイメージしますか。身近なところではジョギング、ウォーキング、水泳、ジムに通う、あるいはスポーツとしてサッカー、テニス…。いずれにしても、現在運動していない方には少々敷居が高いかもしれません。健康のために運動は大切とわかっているにもかかわらず、なかなか始めることができない人も多いと思います。

誰でも年を重ねると筋肉量が低下していきます。20歳頃の筋肉量と比べると、70歳では30%も筋肉量が減ります。けれども、筋肉は適度な運動を行うことで、何歳でも増やすことができます。

肉体が老化するのは自然の流れですが、体をどのくらい動かしているかで、筋肉量や運動機能の維持には個人差が大きくなってきます。

大切なのは、「体力や運動機能が低下してきたと感じたときどうするか」です。あきらめたり、無頓着に楽な生活ばかりしているとますます体力が衰えてしまいます。そして体力が衰えると、運動量(活動量)がますます減り、体の老化が加速してしまいます。この老化速度にブレーキをかけるためには、日常生活の中で体を意識的に動かすことから始めるといいでしょう。

運動というと抵抗がある方は、自分の体力と相談しながら、今より少しだけ動いてみましょう。運動をして元気になると、前向きになり、心にもよい影響を及ぼします。厚生労働省は「**今より10分多く体を動かそう**」と推奨しています。

日常生活での運動例

暑いときに無理に外に出て歩く必要はありません。テレビを見ながらなどもおすすめです！



実は、都市部に住む人の方が運動量が多いということ、ご存じですか。磐田市近郊は車に乗る方が多いのです。

Ca

骨粗鬆症予防にカルシウム？

骨を強くしたいと思って、カルシウム(以下Caと表記)摂取を意識する方も多いようです。Ca源には、牛乳、乳製品、小魚、色の濃い野菜(小松菜など)がありますが、飲食物のCaを増やしてもそれがすぐ骨に吸収されるわけではありません。

Caが吸収されるにはビタミンDが必要です。ビタミンDは腸でカルシウムの吸収を促進し、血液に入ったCaを骨に運びます。さらに、ウォーキングなどの骨に響く運動をして刺激を与えると、骨への吸収率も上がります。

「リン」という物質は加工食品、インスタント食品、清涼飲料水に多いのですが、リンを取り過ぎていると、Caは腸内でリン酸カルシウムという吸収されにくい形になり、吸収されずに排泄されます。

骨の強さにはコラーゲンも必要です。骨の成分のうち20~25%がコラーゲンです。コラーゲンはたんぱく質の一種ですから、たんぱく質が不足していると骨も強くなりません。

栄養素は複雑に絡み合っているのです。