



生涯元気な骨美人をめざしましょう

骨は体の基本です。若いからまだ大丈夫と安心していませんか？最近では、若い女性の無理なダイエットが、骨粗鬆症につながるという報告もあります。

骨粗鬆症の予防

骨量が減って、骨がスカスカになり折れやすくなった状態、もしくは骨折を起こしている状態のことをいいます。

こんな症状ありませんか？

- ・背中が曲がる
  - ・背が低くなる
  - ・背部痛
  - ・骨折
- 初期は全く症状がありません。

原因は？

次のようなことが考えられます。

- ・老化現象
- ・加齢
- ・女性ホルモンの減少
- ・カルシウムの消化吸収能力の低下

栄養、嗜好、生活習慣

- ・カルシウムの摂取不足
- ・リン(加工食品、スナック菓子)の過剰摂取
- ・アルコールの過剰摂取
- ・運動不足や喫煙
- ・日光照射不足
- ・遺伝
- ・骨粗鬆症の家族歴
- ・やせた体型

骨の成長期

最大骨量は成長期に獲得することが判明しています。骨粗鬆症の予防には成長期に骨の貯金をたくさんしておくことが重要なのです。皆さんのカルシウムをとり、運動をしましょう。



骨粗鬆症の予防

～自分でできること～

☆カルシウムを十分にとる

- ・1日の最低必要量600mg(成人)、閉経後800mg以上
- ・カルシウムを多く含む牛乳、乳製品、豆腐、小魚などを食べる。



☆ビタミンDを十分にとる

- ・ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける。
- ・ビタミンDを多く含む魚介類、干しシイタケなどを食べる。



☆インスタント食品、加工食品、スナック菓子、炭酸飲料を控える

- ・リンはカルシウムの骨への吸収を妨げる。

☆食塩をとり過ぎない ☆多量のコーヒーを飲まない

- ・カルシウムを体の外に出してしまう。



☆過度の飲酒をしない ☆喫煙をしない

- ・骨を保護する女性ホルモンの動きを弱める。
- ・カルシウムの吸収をじゃまする・尿の中にカルシウムを出してしまう。

☆適度な運動を続ける

- ・運動不足、長期間の寝たきりは骨量を減少させる。
- ・「よい汗かいた」と思えるくらいの運動で骨に刺激を与える。骨に刺激を加えると骨芽細胞がよく働き骨の減り方が少なくなり、骨密度・骨面積の増加、維持させることができる。

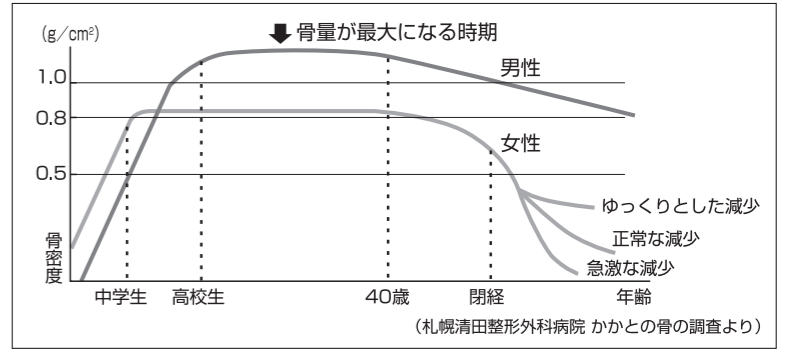


☆日光に当たる

- ・日光に当たることによって、体の中でビタミンDが作られる。
- ・ビタミンDが増えると腸からのカルシウム吸収が促進される。

☆自分の骨の状態を知る ⇒ 骨量を定期的に検査する

- ・骨粗鬆症の初期には全く症状がないことが多く、骨量を計るまで気付かないため、初期の段階から予防するためにも定期的な測定が大事。



子育てのポイント 45

室内遊びが多い、あまり外遊びをしたがりません。どうすれば外で遊ぶようになるのでしょうか。

「外で遊んでみよう」と声をかけてもすすんで行こうとしないのは、外遊びの経験が少ないか、興味を覚えるほどの楽しさを見出せていないのではないのでしょうか。

まず、子どもを散歩に誘ってみる。散歩中に、道端に咲いている草花を摘んだり、虫や鳥の鳴き声に耳を傾けたり、空の青さや雲の動きに感動し会話が弾んだり…。こんなふうにお母さんと子どもだけの小さな発見をたくさん見つけてみてください。

また、公園では「遊んでおいで」と声をかけるだけではなく、時間にゆとりを持ってお母さんともに遊びましょう。お母さんのゆったりとした気持ちと、いっしょに触れ合っているうちにうれしさから、子どもは安心感を持って遊べるようになります。次

開成幼稚園

開成幼稚園

のびのび子育てルーム

83-4198



私

は保健体育を教えています。今の体育の授業には学習ノートと筆記用具を必ず持たせていきます。今の体育の授業の一般的なスタイルは、「自分で課題を見つける」「課題を達成するための練習方法を考えて実行する」「やってみてどうであったか反省をする」といったものです。1時間の授業の中に、課題や練習方法、反省を考える時間と、実際に体を動かす時間があります。昔は、体育の授業にノートや筆記用具を持っていくなど考えられませんでした。授業のスタイルも、とにかく運動量を多くして汗を流すような内容のものがほとんどでした。今と昔では、体育の授業スタイルが変わってきています。私が保健体育の授業を通して子どもたちに伝えたいことは、「運動を楽しむ」ということです。「運動



の生活にはない「子どもたちの可能性にあふれた体」があります。しなやかでたおやかな「心と体」が躍動しています。「夢中になって運動をする」「そのような姿を「運動を楽しむ」という言葉は表していると思います。

また、「運動を楽しむ」ということは他者とかかわるといってもありま

す。例えば、バレーボールのゲームはもちろん1人ではできませんし、ボールを持ってはいけません。床にボールが落ちたら1点というようにあるルールを決めて他者とかかわります。チームやグループで「勝負」という目標だけでなく、そのための戦術や課題をメンバーで共有し、力を合わせたり、同じ気持ちを持つたりすることで「運動を楽しむ」のです。しかし、子どもたちを取り巻く現在の社会は、そのような親密性とは大きな落差の中にあります。情報化や消費化、都市化といった社会状況が進み、集団中心ではなく、個人個人がたいせつにされる社会が広がっています。だからこそ他者とかかわることと「運動を楽しむ」ということがたいせつであると考えています。「体育を楽しむ」ということを通して、体育の前の休み時間に走って体育館やグラウンドに出てくる「体育が大好きな子どもたち」が一人でも多くなるような体育の授業ができるように、日々努力をしていきたいと思