骨折しない知恵　　30分程の日光浴や運動を

2016年の厚生労働省調査では、要支援者が介護を必要とするようになる主な要因として、関節疾患や高齢による衰弱、骨折・転倒が上位を占めました。この中で特に骨折は受傷直後から、歩行や活動に影響しやすいので予防することが大切です。

骨折しないために、骨を強くする必要がありますが、骨の元となるカルシウムを補うほかに30分程度の日光浴や運動も効果的です。

私たちの体は、日光を浴びるとカルシウムの吸収を促すビタミンＤが体の中で作られるほか、幸せホルモンと言われているセロトニンも多く分泌されます。セロトニンは慢性的なストレスやうつ、不眠などの精神への不調に良い効果をもたらすと言われています。

また、ウォーキングや筋力トレーニングなどの運動で骨が刺激されると骨を作る細胞が活発になることも分かっています。

戸外で運動しやすい季節になります。心身の健康のために、新型コロナウィルス感染防止対策として、人と十分な距離を確保し、太陽の下での運動を心掛けましょう。

（但馬長寿の郷　理学療法士） （神戸新聞　令和３年５月８日転載）

