

赤ちゃんには300個以上の骨がありますが、成長とともに大人の骨の形に変化し、成人になると二百数個になります。

骨は成長した後も、破骨細胞が骨を壊し、骨芽細胞が骨を作るという改修仕事を絶えず行い、新陳代謝を図っています。

骨の成長過程は、木の成長に似ています。若い木は、細く、弱々しく感じますが、折ろうとしてもみずみずしい表皮があり、完全には折れにくいものです。この表皮が人間

技あり！

ほねつぎの

健康術

9

骨の健康に気をつけよう



でいえば骨膜です。成長期の子供の骨は、骨端線（成長線）という部位が成長し、全体が骨膜で覆われていて、柔軟性があります。

成長した木は太く丈夫になり、人間の大人の骨も太くたくましくなります。

しかし、年数を経た木は、中が空洞になることもあり、崩れたり折れたりしやすくなります。骨に例えると「骨粗鬆症」という現象です。高齢者にとって骨粗鬆症は骨折の大きな原因となります。回復には時間がかかり、寝たきりにつながることもあります。

骨はある程度の負荷をかけると強くなると報告されています。骨の健康を保つため、軽い運動を習慣付けましょう。

う。適度な日光浴も骨を強くします。また、栄養バランスのよい食事やほがらかな会話も健康の秘訣です。新しいことに対する興味を失わず、転倒などに注意しながら毎日を過ごせるよう心掛けましょう。

（斉藤勝典）

次回は30日掲載予定