

# 健康 ぷらざ

## 運動は欠かせない栄養素

- 10月8日は「骨と関節の日」 -

指導：昭和大学横浜市北部病院病院長

黒川 高秀

企画：  
日本医師会

No.108

### 健康な身体は運動から

人体は身体の動きにあわせて調節されています。身体は運動負荷をどれだけかけるかによって構造も機能も変わってくるのです。身体を健康なレベルに保っておくには、運動は欠かせません。

運動をすることによって、骨が丈夫になったり筋肉が強くなるのはもちろん、それだけではなく、全身の臓器や血管、そして神経も運動にあわせて調節されています。

したがって、運動不足が糖尿病、高血圧といった生活習慣病や、骨粗鬆症、腰痛、肩こりなどの病気を招くといっても過言ではありません。

### 普段から身体を動かしましょう

中高年になると、腰掛けている時間が長く、どうしても運動が不足しがちです。加齢による骨や関節の痛みに加えて、便利になりすぎた生活は運動不足を加速させる結果になりかねません。痛みや症状を自覚する前に、普段から身体を使うようこころがけ、自分の身体にあった運動をすることが大切です。

自立して楽しい高齢期を過ごせるように、自由に動いて長持ちのする身体を持ちま

しょう。それには運動という栄養素が欠かせないのです。



### 世界キャンペーン

### 「骨と関節の10年・2000 - 2010」が進行中

筋骨格系疾患の予防と治療の推進を目的としてスウェーデンから始まり、先進諸国を始め、発展途上国でも広く行われている運動です。

日本では、10月が「骨と関節の月」、10月8日は「骨と関節の日」となっています。

待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。