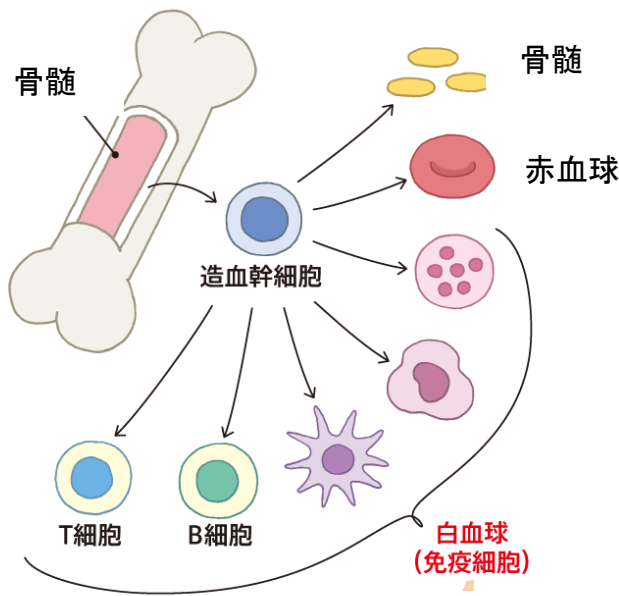


## 負荷が必要

## 骨の役割

外出しにくい状態が続く運動不足と感じている方は少なくないと思います。事実、外出自粛で体重が増加した人は多いようです。運動不足で起こるのは肥満だけではありません。身体を動かさなくなると骨にも影響が出てきます。

骨は単に身体を支えるだけでなく、重要なものを守っておく金庫の役割もあります。骨の中には【骨髓】というゼリー状の組織があり、実はここに**造血幹細胞**というさまざまな細胞の元があります。この造血幹細胞から、**B細胞**・**T細胞**をはじめとする免疫細胞が作られています。つまり、骨は血液や免疫細胞が作られる重要な臓器。骨が衰えれば、免疫力にも影響があると言えます。



B細胞・T細胞をはじめ  
免疫にかかわるさまざまな細胞

丈夫な骨を維持するには、ある程度の負荷が必要です。ウォーキングも骨のためには十分いい運動。一日5000歩以上、できれば8000〜10000歩程歩くようにしましょう。

紫外線を浴びることで、カルシウムの吸収を高めるビタミンDを生成することができると、屋外でのウォーキングが◎。運動習慣のある人は縄跳びも効果的です。

## 骨粗しょう症検診で骨の状態を知る

自分の骨の状態を知っておくことも、健康を考える上で大切なこと。多くの自治体で、40歳以上の女性を対象に5歳刻みで骨粗しょう症（骨密度）検診を実施しています。

骨の健康を保つことは、全身の健康を作ることにつながります。骨も含め、臓器を健康に保つこと。それが感染対策にもつながっていきます。それぞれの臓器は独立して機能しているのではなく、お互いに連携し恒常性を保っていると言われています。普段忘れがちな骨の健康を考えることは、全身の健康を保つきっかけになると言えます。

## ▼チェストプレス【大胸筋】

