

「身長が縮んだかも」と
 思うことはありませんか？
 40才以降平均10年で1cm
 縮みます!!



〒244-0811 戸塚区上柏尾町244番地 TEL:045-828-1251
 NPO法人ワークス・コレクティブまいそる 発行責任者: 福島 正子

今回のテーマは

身長が縮む3つの原因!!



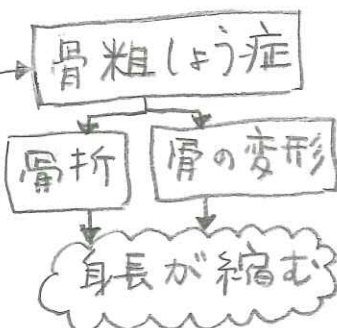
実は認知症や寝たきりになる
 リスクが高まる恐れがある
 危険信号かもしれません

厚生省の調査では40才の頃より
 身長が2cm以上縮んだ女性は
 介護の必要性のリスクが2倍高く
 なることがわかりました

原因① 骨粗しょう症による骨所や変形

＜理由は4つ＞

- ・女性ホルモン減少
- ・運動不足
- ・過度の酒・タバコ
- ・すぎたダイエット

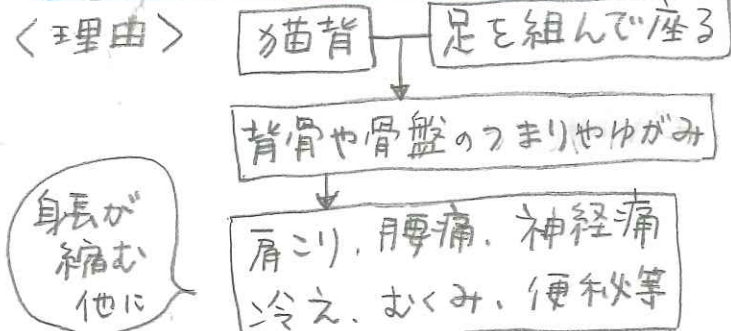


原因② 加齢による水分減少

＜理由＞人間の体は水分が重要な成分!
 子ども70%、成人60%、高齢者50%。
 背骨のクッションの役割をしている
 椎間板の水分も減ってしまいます
 ＜対策＞加齢による水分の減少は
 自然ながら仕方ありません



原因③ 生活習慣による不良姿勢



身長が縮む
 他に

＜対策＞普段から姿勢に気をつけましょう!

★縮んだ身長を伸ばす体操の紹介★

＜対策は3つ＞

- 食事... バランスよく
 カルシウム(とうふ、乳製品等)
 ビタミンD(鮭、干しいたけ等)
 ビタミンK(納豆、小松菜等)
- 運動... ウォーキング(1日30分)
 かかと落とし(1日30回)
- 日光浴... 1日15~30分(夏は5~10分)
 不陰もOK



- その2
- ①足を肩幅に開いて座る
 - ②両手を振りながら背中を伸ばす
 - ③目線は天井
 - ④10回繰り返す



編集後記... 「足組みやめました!!」:みらた
 ...「イラストのモデルは娘です」:しづき