



〈純選堂研究室〉 03-5474-0883 平日 午前10時～午後5時

第1回 健康美肌づくりのための『若返り』の7つの秘訣 ～すっぴん美肌は健康な体づくりから～

会員の皆様ならご存知の通り、すっぴん美肌づくりの一番大事な要素は「体の健康」づくりです。お肌=皮膚は人体で最大の臓器です。名医はお肌=皮膚をみれば、その人の「健康状態」がわかるといいます。今回から7回にわけて、健康な体づくりを考えて行きたいたいと思います。

さて、若返りの秘訣の第1回は、なんと「骨」です。えっ？ 骨なんて単に体を支える棒っきれだとは思っていませんか？ ところが最新の科学で「骨の中にはたくさんの細胞がうごめき、なんと体全体の臓器を若くするための特別な物質を出している」ことがわかったのです。このことはNHKテレビのシリーズ「人体」でもくわしく報道されましたね。

※参照:NHKスペシャル人体「骨」が出で! 最高の若返り物質

衝撃不足で若者にも骨粗しょう症が！

骨粗しょう症といえば、お年寄りの病気と誤解されがちです。が、なんと骨からある物質が大量発生してしまうと、子供や若者でも骨粗しょう症をひきおこしてしまうことがわかりました。

わたしたち大人でも、3～5年の間に全身の骨が作り替えられます。この作り替えを行っているのが、骨を壊す「破骨細胞」と骨を作る「骨芽細胞」です。この2種類の細胞による、作り替えのバランスが崩れてひきおこされるのが骨粗しょう症で、「スクレロスチン」という「骨を壊そう」というメッセージ物質が出すぎてしまうことによる骨量の減少なのです。

なぜそんな異常事態が起きるのでしょうか。実は骨細胞には「骨にかかる衝撃を感じる」という働きもあり、衝撃があるかないかによって、新しい骨を作るペースを決めています。骨に衝撃がない生活を続

けていると、骨細胞が「スクレロスチン」をたくさん放出して、骨芽細胞の数を減らし、骨の建設を休んでしまうことが最近の研究でわかっています。

つまり運動をしないで、一日の大半を座って過ごしている現代人は、知らないうちに骨粗しょう症が進行てしまっている危険性があるのです。

さらに骨細胞から若さを生み出す メッセージ物質が！

最新の科学で骨芽細胞が出でメッセージ物質「オステオカルシン」が血流によって全身に運ばれ、「記憶力」「筋力」「生殖力」まで若く保つ力があることがわかつきました。また、別のメッセージ物質「オステオポンチン」は免疫細胞を増加させる役割があり、老化現象に関係していると言われています。

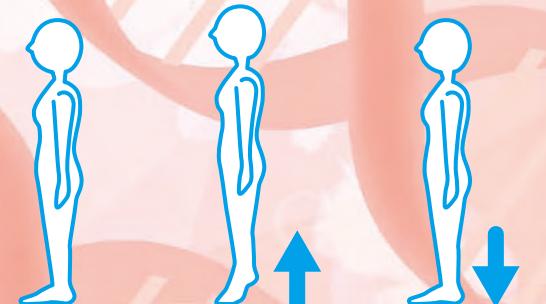
～骨は衝撃を感じし、新たな骨を作る～ 骨粗しょう症には自転車よりランニングやウォーキング！そしてかかと落とし体操！

アメリカの大学での調査によると、「骨粗しょう症予備軍」とされる人の割合が、ランニングをしている人よりも自転車に乗っている人の方が多いことがわかりました。もちろん、何も運動をしていない人よりはいいのですが、それでもなぜランニングをしている人より自転車に乗っている人の方が骨量不足の人が多くたのでしょうか。

研究者は、自転車に乗っているだけでは、骨量を増やすための衝撃が骨に伝わらないからだと説明しています。骨粗しょう症は、自覚のないままひそかに進行する病、高齢者の病気だという先入観は捨てるべきです。アメリカの研究者の実験によると、骨粗しょう症予備軍の男性たちに、ジャンプ運動を取り入れてもらったところ、骨量が増えたという結果がでています。

毎日の生活で骨に衝撃を与える骨活、特にかかと落とし体操、みなさんもぜひ初めてください。

かかと落とし体操 ※1日30回程度、毎日行う



- ①背筋を伸ばして立つ
②両足のかかとをあげる
③両足のかかとをストンと落とす

※体の重みが骨に伝わるようにするのがポイント！