

H.29(2017)年12月、願成寺

図
1

さいしんけんきゅう

【最新研究】 骨と臓器——驚きの関係

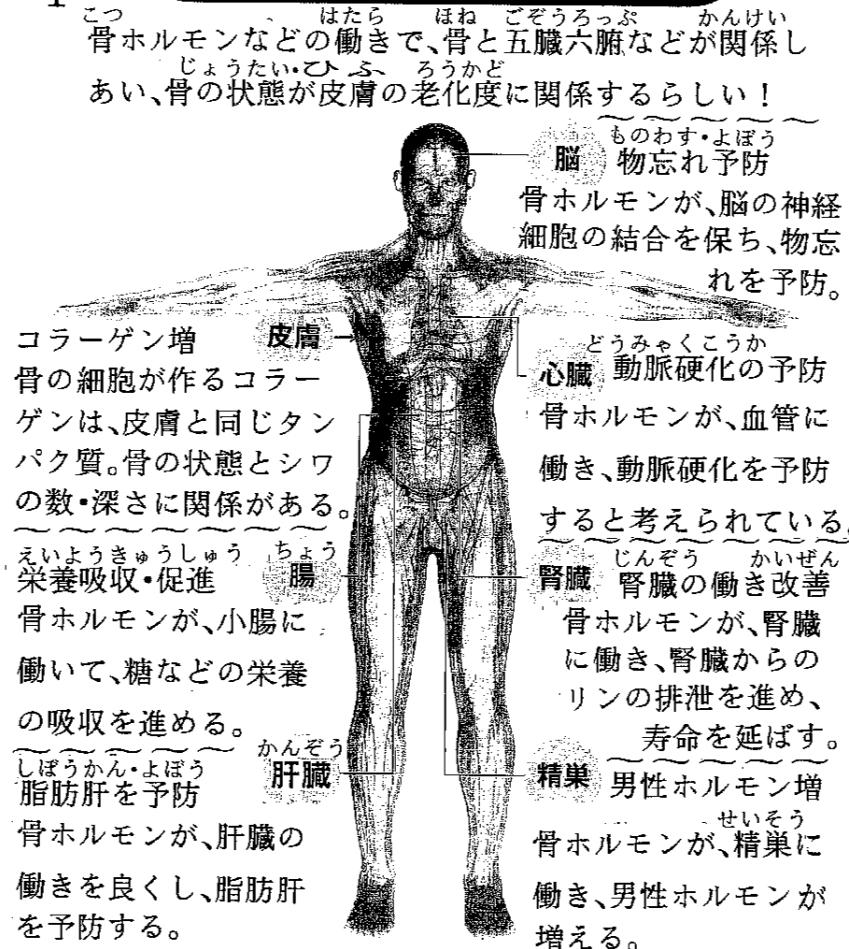


図
2

2 かかとを落とす

①の姿勢(しせい)から、かかとを一気に(いっき)にストンと落とす。

ポイント

床にかかとがついたときの衝撃が頭に伝わるくらいが効果的!



◎骨が痩せ衰えると骨折し・寝たきりになつた
柱ではあります。骨は体を作り、内臓を守るだけの
が、中には柔らかい骨髄や細胞が詰まり血管も
通っています。骨の中の血管は骨の外にある多く
の臓器と繋がり、臓器に働きかけています。
●骨ホルモンのオステオカルシンが増えると、
全身が若返る——骨ホルモンは、脾臓の働きを善
くし・インスリン(ホルモン)を多く出します。
すると血糖が筋肉に多く入り・糖尿病を改善し
ます。さらに骨ホルモンは、脳や五臓六腑(心・
肝・肺・脾・脾臓・胃・胆嚢・膀胱・十二指腸・小腸・
大腸)などの働きを高めます(左図)。

★血糖値が高いと骨は硬く脆くなり、骨折しやす
い。糖尿病では骨粗鬆症(スカスカの軽石状
の骨)になりやすく・骨ホルモンの出が少なく、
インスリンの出もなく血糖値が上がります。

太田博明(国際医療福祉大学教授、山王メディカルセンター女性医療センター長)

骨には『全身の臓器(五臓六腑など)を元気にする力』がある!
◎全身を若返えらせる『踵落とし』運動!
全身の臓器を元気にさせる『骨ホルモンのオス
テカシン』を増やすには、大きく真上に背伸び
をし・踵を浮かせ・一気にストンと落とします。
左図②のように① 踵を上げる||両足を揃
え・頭の天辺から糸で吊り上げられているよう
に真っすぐ立ち、背筋を伸ばし・姿勢は真っす
立ちはだかる。② 踵を落とす||①の姿勢から
踵を一気に落とす。床に踵が着いた時、衝撃が
頭に伝わる位が効果的。不安定な時は、両足を
少し開き・イスに捕まつて行ってください。
1日に合計30回以上を目指します。

※『踵落とし』で骨にかかる力は体重の約3倍
で、骨密度を上げ・骨粗鬆症予防には歩行よりも効果的であることが分かつてきました。が、膝などの関節が善くない人は、要注意です。