

日光浴の大切さ!!

「骨」って何なの？

よく考えてみると、正しく知っているような、知らないような????

私たちの体には 206 本の骨があります。その骨の役目というのは・・

1.身体を支える事

大腿骨 300kg、腰椎は 700kg の重さに耐えるのです。

2.内臓を保護する事

頭蓋骨は脳を守り、肋骨は心臓や肺を守っています。

3.カルシウムを蓄える事

体のカルシウムが不足すると骨から供給します。

4.血液を造る事

骨の中心の骨髄で血液は 99.9%造られます。

この骨が健康でないとどうなるのでしょうか。不健康な骨とは、骨のカルシウムが抜け出てスカスカになり、軽石のようにもろくなって骨折しやすくなるのです。つまり最近話題の「骨粗しょう症」です。

この状態になれば身体を支える事が出来ず、簡単に骨折をし、内臓を守る事が出来ず、何と言っても強い血液が出来ない大問題が発生します。結果として病気に負け長く苦しむ事になるのです。

骨は、一見、なにも変化しないように見えますね。

でも、実は活発な新陳代謝をくり返していて、体が必要とするカルシウムを供給したり、常に新しい骨をつくりだしたりしているのです。破骨細胞が古い骨を壊し、骨芽細胞が新たなカルシウムを骨にします。これが、骨の新陳代謝です。

新陳代謝を盛んにし、骨をつくる細胞を元気に働かせ、健康な骨を維持したいですね。

そのためには、**日光浴**、カルシウム、運動等が必要なのです。

光 線 治 療 院

松 本 忠

346-0031 埼玉県久喜市久喜本 847-45

URL <http://www.kousenchiryuin.com/>

E メール info@kousenchiryuin.com