



問屋町 第9号

健やかLetter

発行日：平成29年3月21日 発行元：協同組合青森総合卸センター



この春就職や転勤で、問屋町で新たに働き始めた皆さん初めまして。本誌では毎号、健康な身体で元気に働き続けるための情報を皆さんにお届けしています。

今回は、脳を活性化させるだけでなく、血糖値も下げる「骨ホルモン」についての特集です。

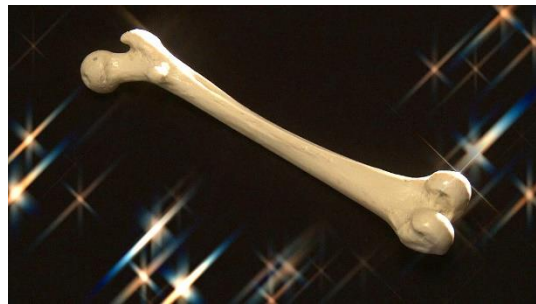


脳を活性化&血糖値をダウン!



新発見骨ホルモン

注目の新物質「骨ホルモン」。骨を上手く刺激すると、これが骨から大量に放出されて全身へ運ばれ、脳、肝臓、すい臓、腎臓など様々な臓器を活性化してくれることがわかってきました。逆に骨ホルモンが少ない人は、糖尿病や動脈硬化などを引き起こす可能性があります。



骨ホルモンを増やすための2つのステップ

① 血液中の骨ホルモンの働きを鈍らせる「タンパク質の糖化」。高血糖が骨ホルモンを減らし、骨ホルモンの減少が高血糖を加速させる負の循環を打破するワザ「かかと落とし」。

② 「かかと落とし」は全身の骨に効率よく刺激を与え、骨ホルモンを放出させるので、カラダが活性化して若返りが促進される。空いた時間で良いので、1日1分程毎日継続して行う。

詳しくは裏面をご覧ください。

骨ホルモンと血糖値の密接な関係



血液中の骨ホルモン（オステオカルシン）の量が少ない人は、血糖値が高めです。理由ははっきりしていませんが、「タンパク質の糖化」が大きく関わっていると考えられています。

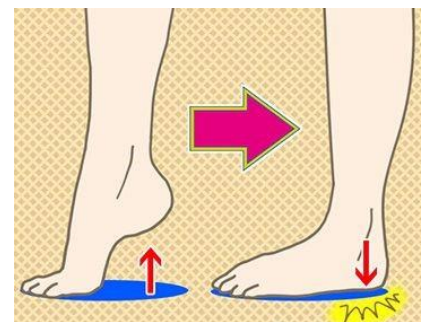
実は、糖はタンパク質と非常に反応しやすい性質を持ち、血液中の糖が多い状態が続くと、細胞などを構成するタンパク質に糖がくっつく「糖化」という現象が起きます。糖化したタンパク質は本来の働きができなくなります。骨の中にも多くのタンパク質が存在するので、糖化で骨ホルモンの働きも鈍るのではないかと考えられています。

高血糖が骨ホルモンを減らし、そのことがさらに高血糖を加速させる。この負の循環を断ち切るワザが「かかと落とし」です。

1日1分の「かかと落とし」でカラダの若返り



かかと落としの方法



かかと落としは、骨に体重と動きによる加速度をかけた負荷を加え、体全体の骨に効率よく刺激を与えて、骨ホルモンを放出させることが目的です。

連続して行う必要はなく、空いた時間に行い、1日合計30回以上を目指しましょう。1日に多くやるより、毎日継続することが大切です。

姿勢良く、頭の上から見えない糸でつり下げられているイメージで、ゆっくり大きく真上に伸び上がって、ストンと一気にかかとを落とします。

かかとから頭までが一直線になって動くことで、骨全体に負荷をかけることができます。

※膝など関節に疾患がある人、骨粗しょう症の診断を受けている人は、医師に相談の上行いましょう。