

カルシウムをとると同時に 運動と日光浴が重要です。

骨

粗鬆症の予防には、骨量の減少を抑えることが大切です。食事ですら分にカルシウムをとりましょう。それから適度な運動も必要です。無重力状態にいる宇宙飛行士は、運動不足になりやすく骨が減ってしまつていきます。軽い運動でよいので、毎日行いましょう。また、適度に日光を浴びることも大切です。ビタミンDが体内で合成され、カルシウムの吸収を助けて骨を強くします。最近ではこのビタミンDが筋力の衰えにも効果的に働き、転びにくくする作用のあることが分かってきました。



少し気をつけるだけで
簡単にできそうですね。

