

# 10代のうちに取組む骨活

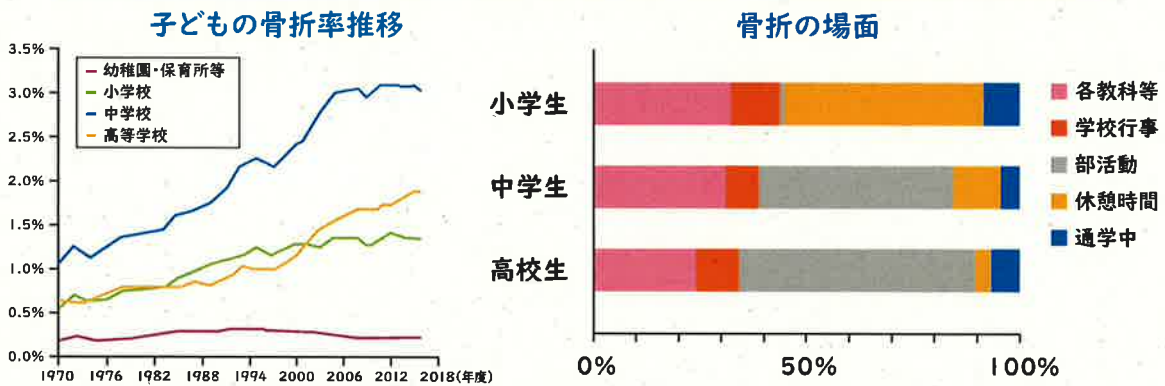
—子どもの時から強い骨をつくろう—



学童期・成長期は  
骨の一生を決める土台作りの大切な時期です  
コツコツ骨貯金をご家庭でも始めていきましょう

# 子どもの骨は弱くなっている？

## 学校での骨折は30年前の1.5倍



(資料) 独立行政法人スポーツ振興センター「令和6年度 学校の管理下の災害-基本統計-」から再集計

男児は女児より2倍多く骨折し、男児は中1～中2が、女児は小5～小6が発生のピークといわれています。

# 子どもの骨折増加に2つの側面

## 子ども時代にロコモが起きている？ (ロコモ：ロコモティブシンドローム)

『子どもロコモ』とは運動不足や生活習慣の乱れによって、子どもの運動機能が低下している状態です。具体的には、体が硬い、バランスが悪い、反応が鈍いといった症状がみられ、ケガをしやすい状態になります。

子どもロコモの例



## 特定の部位の使いすぎ (オーバーユース)



幼少期から、個々の体力、体の成長に見合った運動が推奨されます。



## 骨の役割

体を支える

血液をつくる

内臓を守る

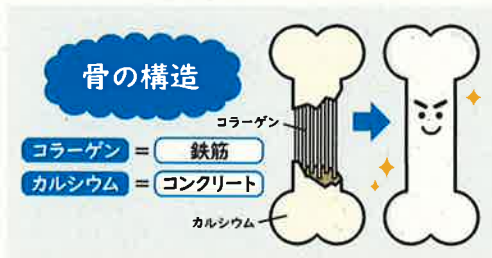
体を動かす

カルシウムを蓄える



## 骨は生まれ変わっている

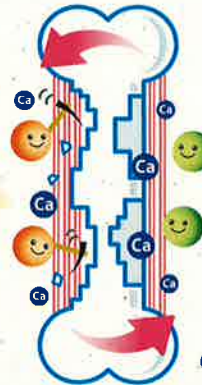
約3～5年をかけて全身の骨は生まれ変わっています。  
成長期では特に骨形成が盛んに行われています。



### 骨吸収

破骨細胞が古い骨をこわす

コラーゲンをこわす  
Ca カルシウムを溶かし出す



### 骨形成

骨芽細胞が新しい骨をつくる

コラーゲンをつくる  
Ca カルシウムを定着させる

Ca カルシウム    コラーゲン

## 骨づくりは成長期から（骨量を蓄える）

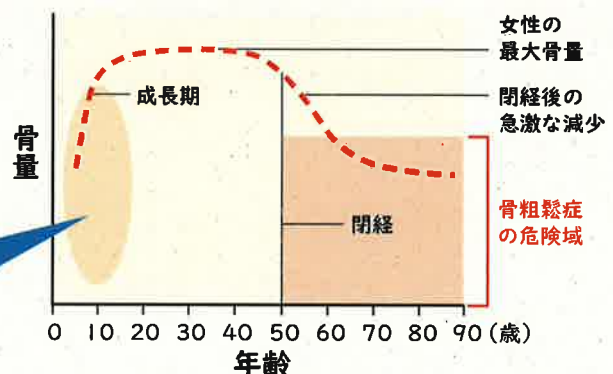
骨量は20歳頃までに最大骨量（ピーク）に達し、それは40歳くらいまで維持されますが、その後徐々に減少していきます。

10代のうちにどれだけ丈夫な骨をつくったかが重要！

女子の場合、月経を迎える前から取り組むことが望ましいとされています。

この時期に骨量を増やすことが将来の骨の健康のポイント！

年齢と骨量の変化



## 丈夫な骨をつくるために必要なこと

睡眠中に分泌される成長ホルモンは骨や筋肉の成長に作用します。生活リズムを整えて十分な睡眠をとりましょう。

小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間

(参考)「健康づくりのための睡眠ガイド2023」



## 日常生活から骨の健康を意識しよう！

摂取

吸収

定着

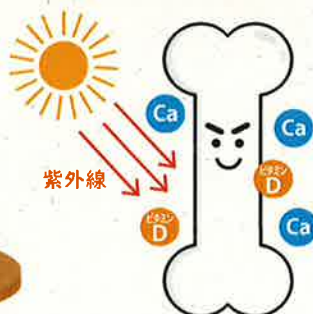
バランスのよい食事

(カルシウム・たんぱく質・ビタミンD.Kなど)



日光浴

(ビタミンDを増やす)



運動

(荷重負荷)



## 10代の栄養：バランス良く骨に必要な栄養をとる

### ⑤果物（ビタミン、炭水化物）

骨を作る材料 調子を整える  
バナナ・キウイフルーツなど

### ③副菜（主にビタミン、ミネラル）

体調を整える 骨や血液の材料になる  
野菜・きのこ・海藻類など



食事の基本は毎食①②③ プラス1日1回は④⑤を増やして

## 毎日の食事で骨貯金をしよう！

### ① 食事は1日3食 バランス良く

エネルギー不足に注意・朝食を抜かない

ポイント

### ② カルシウムやタンパク質をしっかりとることが大事

休みの日も牛乳・乳製品をとりましょう

### ③ 無理なダイエットは×（適度な体形維持を）

女性の場合、体重や体脂肪を極端に減らすと、女性ホルモンの生成や分泌に悪影響を及ぼし、初潮の遅れや無月経を引き起こすことがあります。無月経が続くと、骨量が低下しやすくなります。

## 10代の骨を強くする運動

ジャンプや素早い動きを要する運動が効果的！

運動により骨に負荷をかけると、それが刺激となり、骨形成が促進されます。

また、日光にあたることで、骨の重要な材料であるカルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られます。

こどもの健康ために推奨されている身体活動や運動について紹介します。

### 1日60分以上

#### 有酸素運動

(早歩き、自転車、水泳など)

### 週3日以上

骨や筋肉を強化する運動(ジャンプ、スポーツなど)

### 座位時間

テレビ、ゲーム、スマホなどの時間を減らす

(参考) WHO「身体活動及び座位行動に関するガイドライン(2020年)」

### 小学生

走る、跳ぶ、投げるなど、様々な動きを取り入れた遊びや運動が効果的

### 中学・高校生

体育や部活動、地域のスポーツクラブ活動などで運動を積極的に行う

### 運動不足の場合

階段の利用、片足立ちなど励行する

ポイント



## 注意！ハードなスポーツトレーニング

激しい運動や使いすぎは身体の故障につながる可能性があります。スポーツ庁・文化庁によれば、

- ・週あたり2日以上 of 休養日を設けること
- ・1日の活動時間は長くとも平日では2時間程度、休日は3時間程度とすること、とされています。

(特に女子は適切な運動量と質に注意しましょう)