

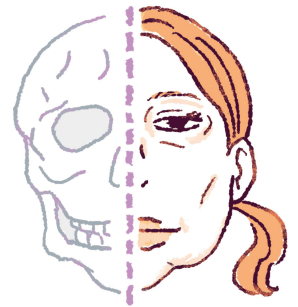


## 骨は美容にも関係している

年齢とともに気になる顔のシワやたるみ……しっかりケアしているのになぜ？と悩んでおられる方。その原因、もしかすると骨密度の低下による「骨やせ」かもしれません。骨の役割は「体を支える」「脳や内臓を保護する」「体を動かすときの起点となる」「血液をつくる」「カルシウムを貯めておく」の5つだといわれています。そして最近では骨が美容に大きく関わっているということが話題になっています。それが「骨やせ」です。

【骨やせチェック表】ひとつでもチェックが入った方は骨やせのリスクあり

1. 小柄で細身……………元々骨量が少ない
2. 生理周期が不規則だ……………女性ホルモンが不安定
3. 10代の頃に食事制限のダイエットをしていた…骨が成長していない
4. 朝食を食べないことが多い……………栄養が不足している
5. 実年齢より老けていると思う……………筋肉・骨格の老化



### 骨やせとは…

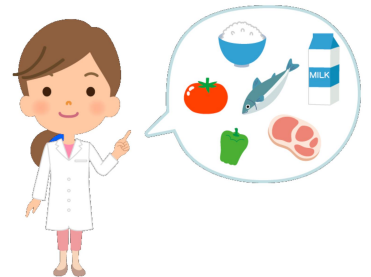


①骨がやせてしまうと、顔の筋肉を支える靭帯が緩みます。すると表面の皮膚がたるんで全体的にシワが増えます。同じように皮膚の張りもなくなり、たるみがめだつようになります。②眼窩(がた)と呼ばれる眼球が入っているくぼみの骨の縁が大きく拡がり、目がくぼんできます。③目頭の下から頬の中央にかけて斜めに入る、いわゆるゴルゴラインやほうれい線が深くくっきりしてきます。また、あごの骨がやせると、二重あごになりやすく首のシワもめだってきます。④鼻が低くなる。 そんな方は今一度、違う視点からの対策を考えてみることをお奨めします。

## カルシウムだけではない骨の健康

①カルシウム補給：まずはカルシウム補給が必要なことはいうまでもありません。②骨代謝・骨質：骨代謝は骨を壊す「破骨細胞」と骨を作る「骨芽細胞」のバランスからなっています。体の中に慢性炎症があると破骨細胞が優位になり、コラーゲン・エラスチン組織も弱ってしまいます。炎症対策・活性酸素対策は骨の健康に大切です。

③運動と骨の刺激：骨に必要なのは「刺激」です。自転車のような運動ではなく、ジャンプして着地をするときのような衝撃を骨に与えることで、骨芽細胞からオステオカルシンという骨をつくるタンパク質がつくられます。④血流：骨の中にも細かな毛細血管が張り巡らされています。骨代謝を支えるのは、やはり血管なのです。



### 赤ずきんタイアリー



私は赤ずきん、着物を着なければならぬ行事がありました。着つけ講師の資格を若い頃取ったとはいえ、着物を着る機会なんてなかったのでサッパリ着物の着方を忘れてしまっています。1ヶ月位前から帯の結び方を練習。その甲斐あって本番では着崩れも起こさないくらいしっかり着れました。でも何だか手首が痛い。普段使わない筋肉を使ったので捻挫ですって。全治3週間。