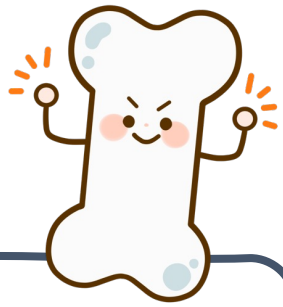
INAMI通信 2026年11月

骨は毎日 生まれ変わっている



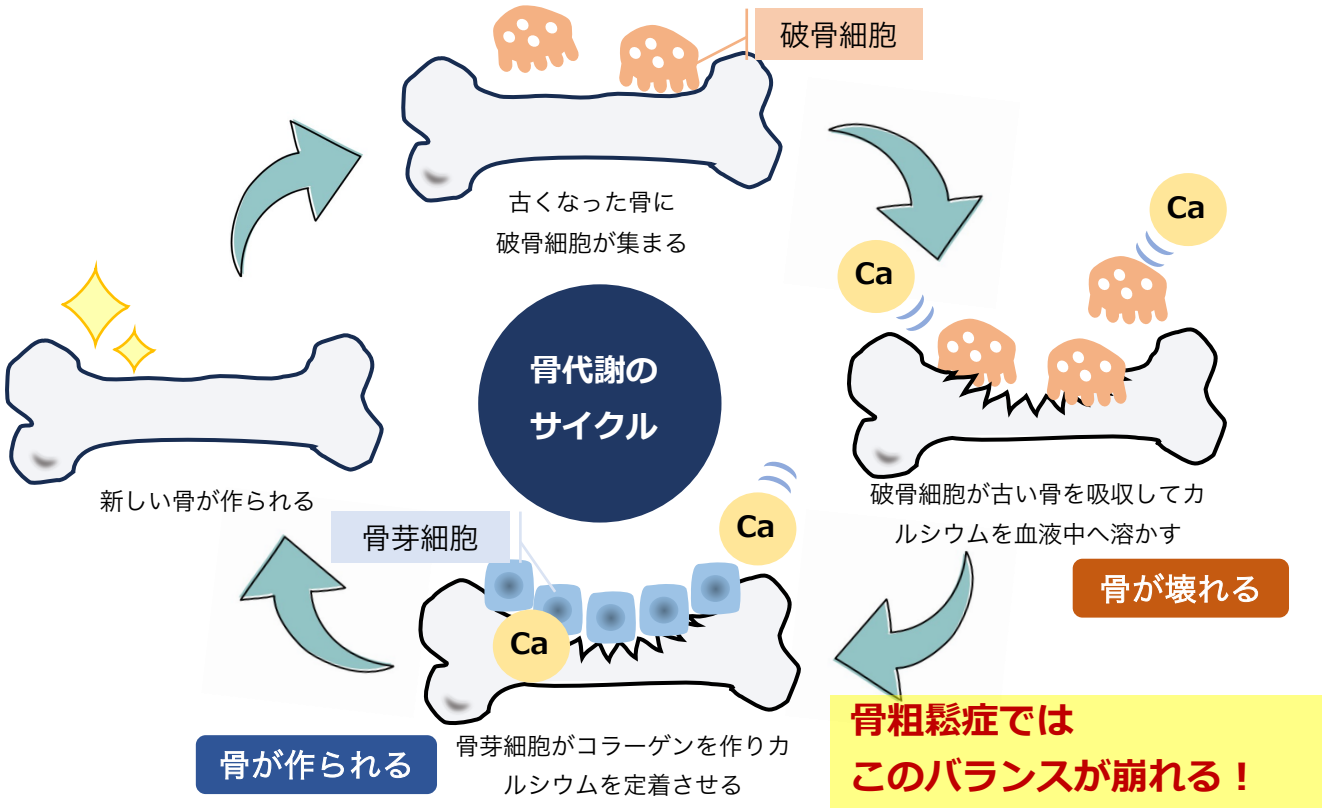
骨の中では今日も工事中

私たちの骨は、ずっと同じものではありません。古くなった骨を壊す「骨吸収」、
新しい骨を作る「骨形成」。このふたつを繰り返しながら、骨は少しずつ作り替えられています。

健康な状態では、骨吸収≒骨形成となるようにバランスが保たれています。ところが年齢や閉経、糖尿病などの病気などによってこのバランスが崩れて、骨が壊れていくスピードが骨を作るスピードを上回る状態が続くと、骨量が減っていくのです。

骨を作るために、毎日の生活が関係しています

- ✓ 食事：カルシウム、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKなどさまざまな栄養素が必要です。
- ✓ 運動：骨には適度な負担がかかることで骨を作る作用が促されます。
- ✓ 日光：日光を浴びることで、ビタミンDが作られます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。
- ✓ 食べられるお口：骨に必要な栄養を知っていても、「噛めない」「食べにくい」では、必要な栄養をとりにくくなります



今日もあなたの骨の中では「壊す」と「作る」が繰り返されています。

食べる・動く・お口を整える。これらの毎日の積み重ねがこれからの骨を支えます。お口の中のケアについては、次のリーフレットを参考にしてみてください！

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メール：inami@rehapride.co.jp　電話番号：079-451-7680　FAX：079-451-7783