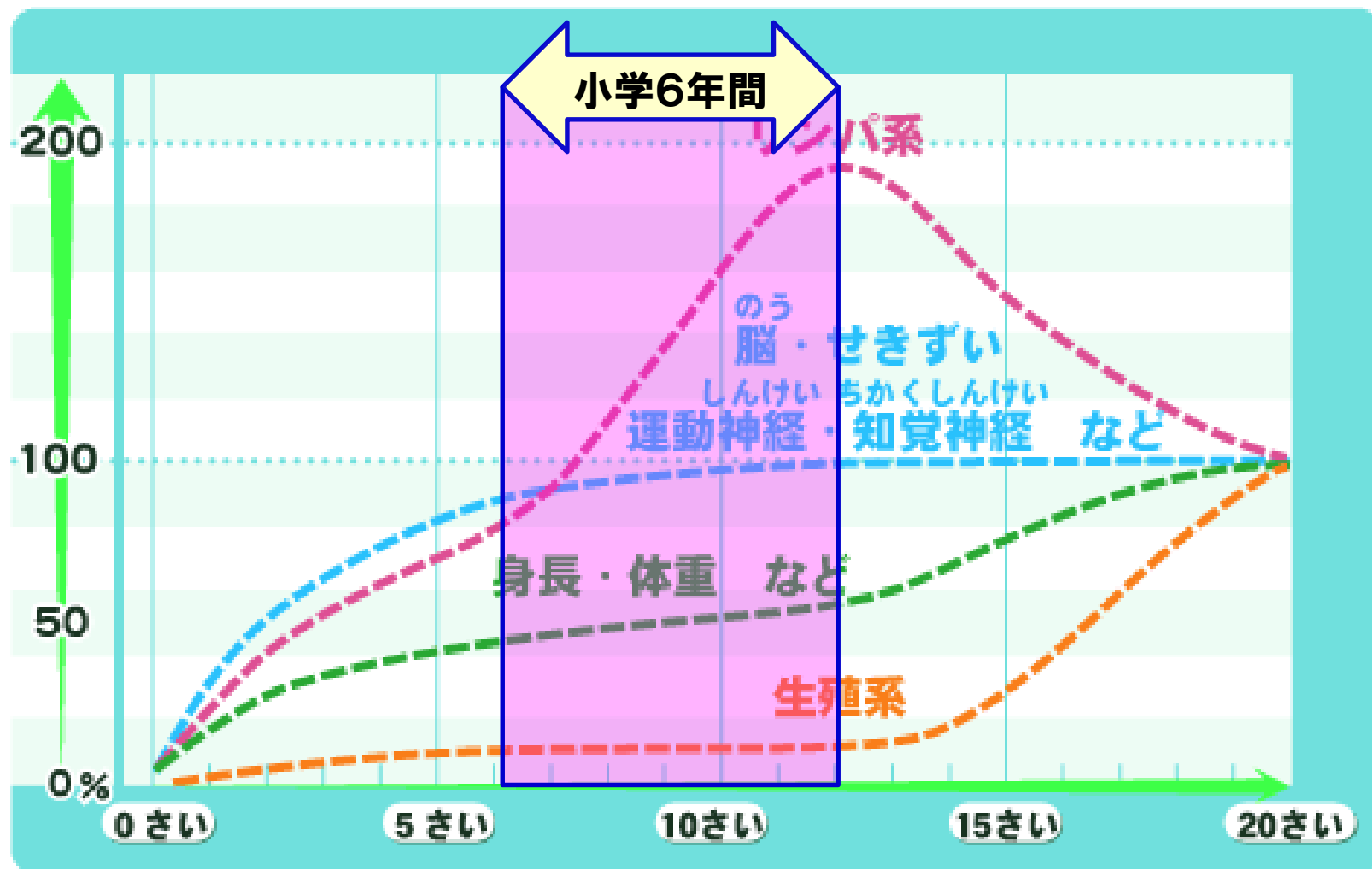


① 小学生は なぜ 半ズボン なの？

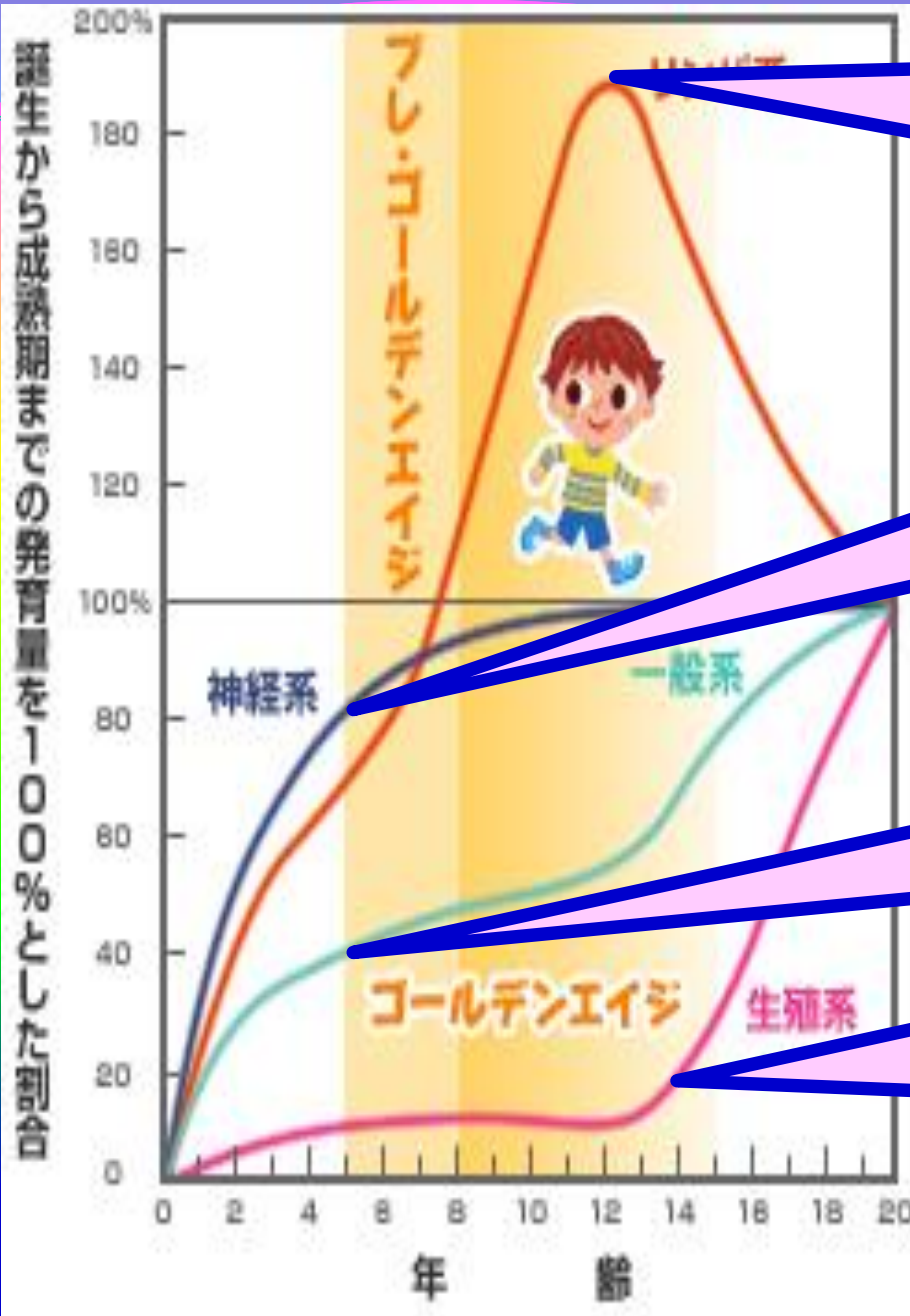




はついくきょくせん
スキャモンの発育曲線



身体は 20 さいまでに作られる！！



リンパ型

- 「免疫力を向上させる」
- 「子供の回復力の強さ」

神経型

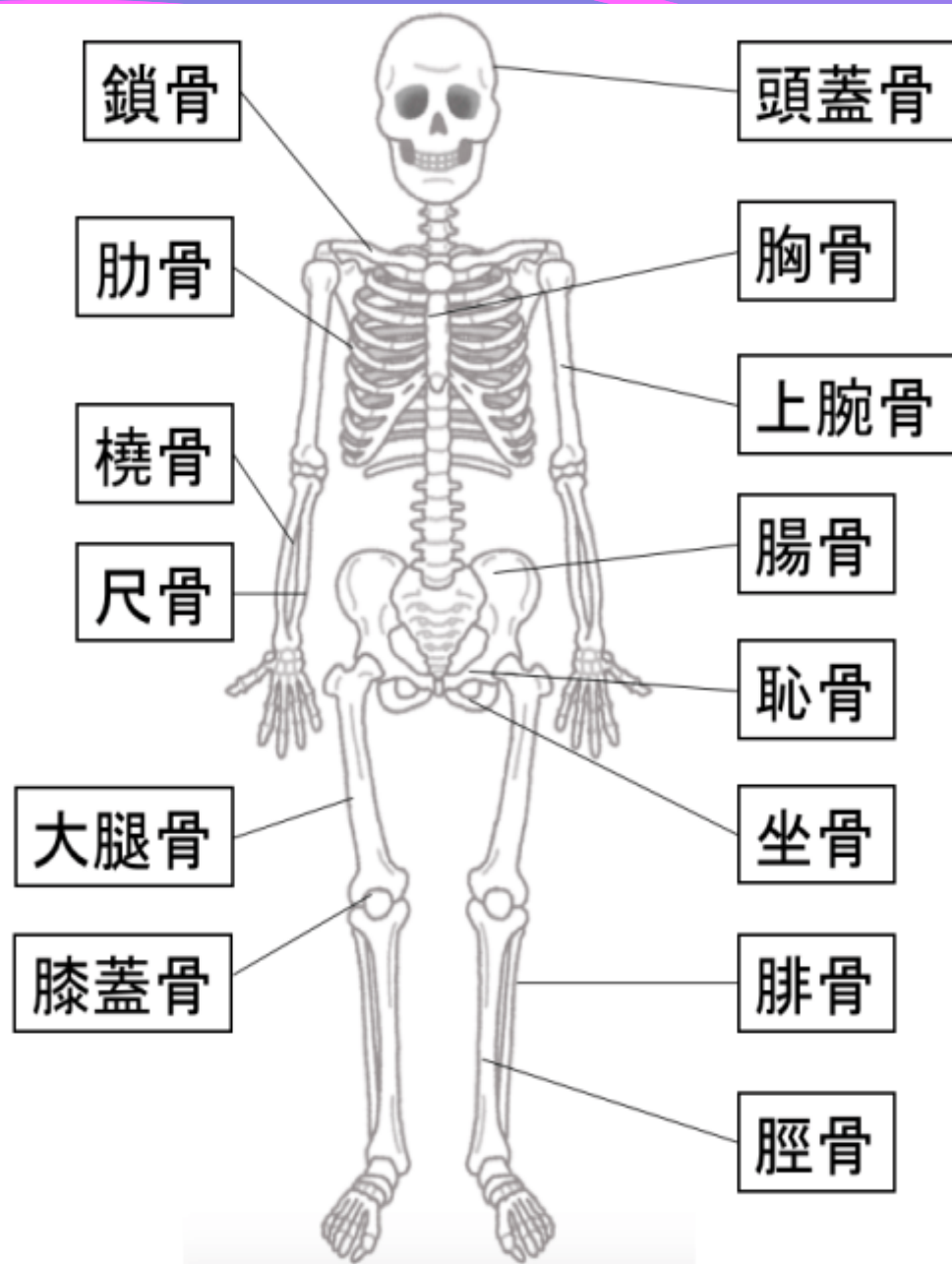
- 「5才には成人の80%に」
- 「発達が著しく, 可塑性」

一般型

- 「身長や体重など体格を」
- 「胸・腹部, 臓器の成長」

生殖型

- 「第2次性徴期を急激に」
- 「14才以降著しく20才」



大人の骨数

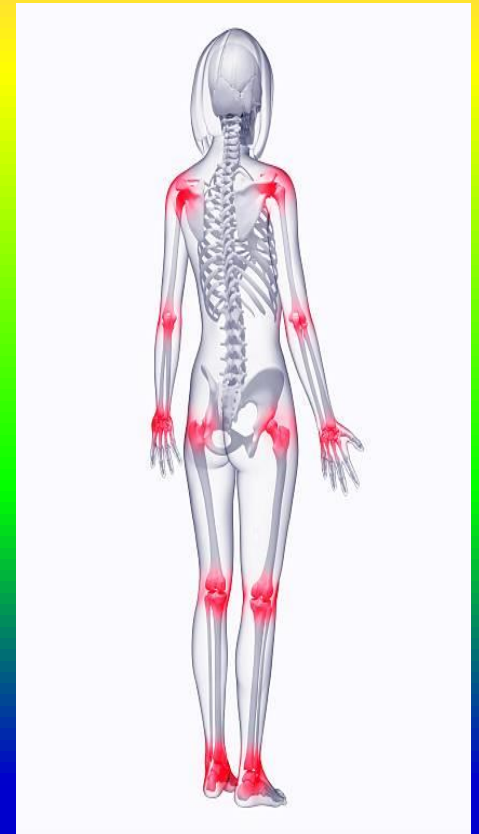
206 本



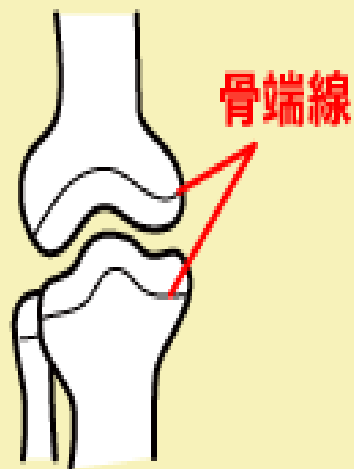
子供の骨数

300 ~
350 本





子どもの骨



骨端線（成長線）が成長することで、骨が伸びます。

大人の骨



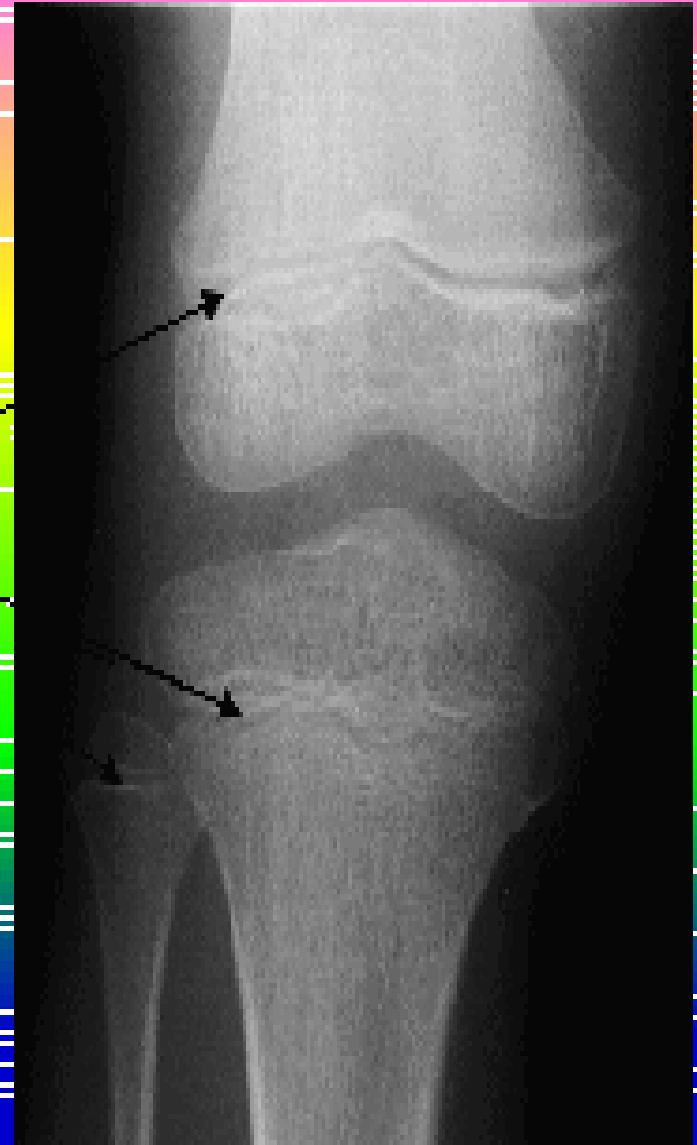
骨端線は一定の年齢になると固くなり、骨が伸びなくなります。

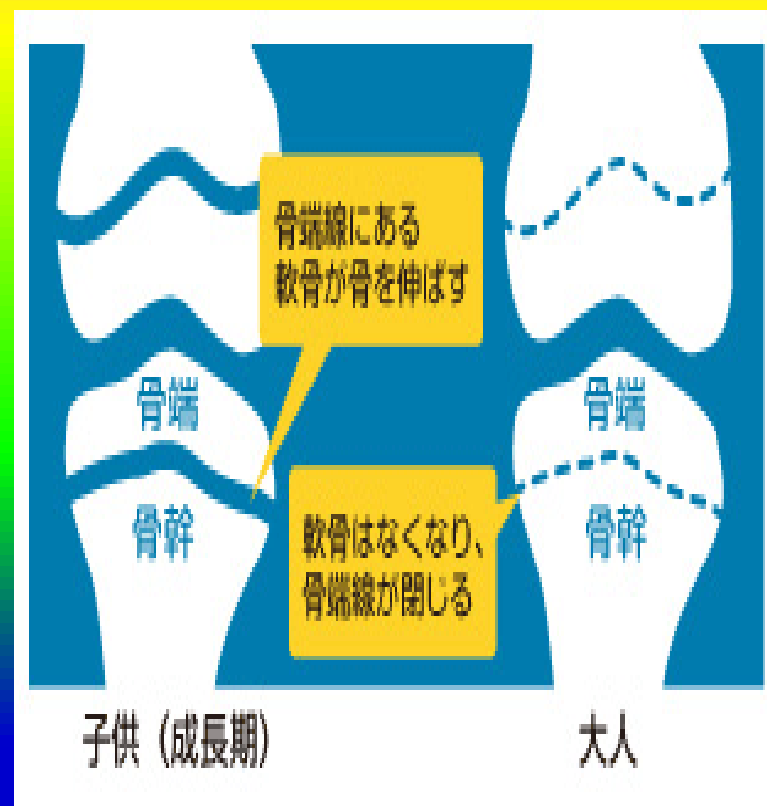
レントゲン写真の様子 (子どもの足, ヒザの骨)

Copyright © The McGraw-Hill Companies, Inc. Permission required for reproduction or display



骨
端
線





子ども（思春期完了前）



骨端線にある軟骨が
骨を伸ばしている

大人



成熟した大人の骨では
骨端線は閉じている

骨端線(こつたんせん)：骨の中央部と端の間にある
成長する軟骨部分



大人になると背が伸びなくなるのは骨にある魔法の線が消えるから

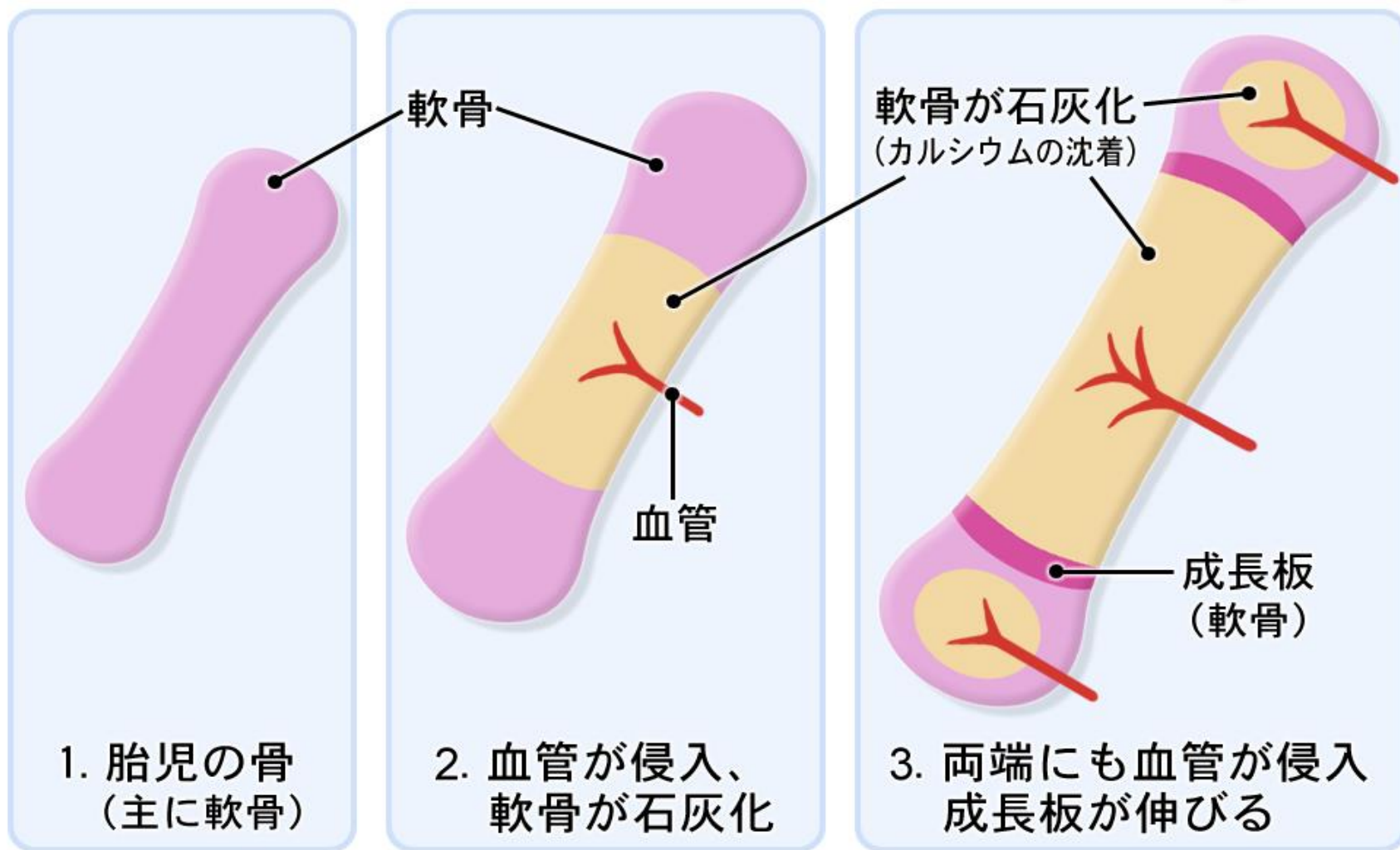
骨

硬くなった軟骨

軟骨

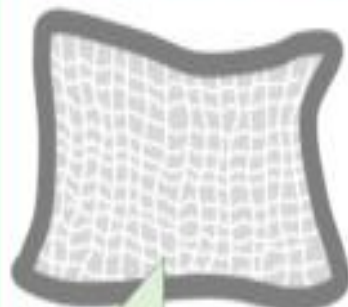
骨の元である軟骨と骨芽細胞と破骨細胞が
多く存在し、骨が長く成長していく

骨の成長



骨粗鬆症のイメージ

健康な骨の構造
イメージ



均一な骨の断面

骨粗鬆症の構造
イメージ



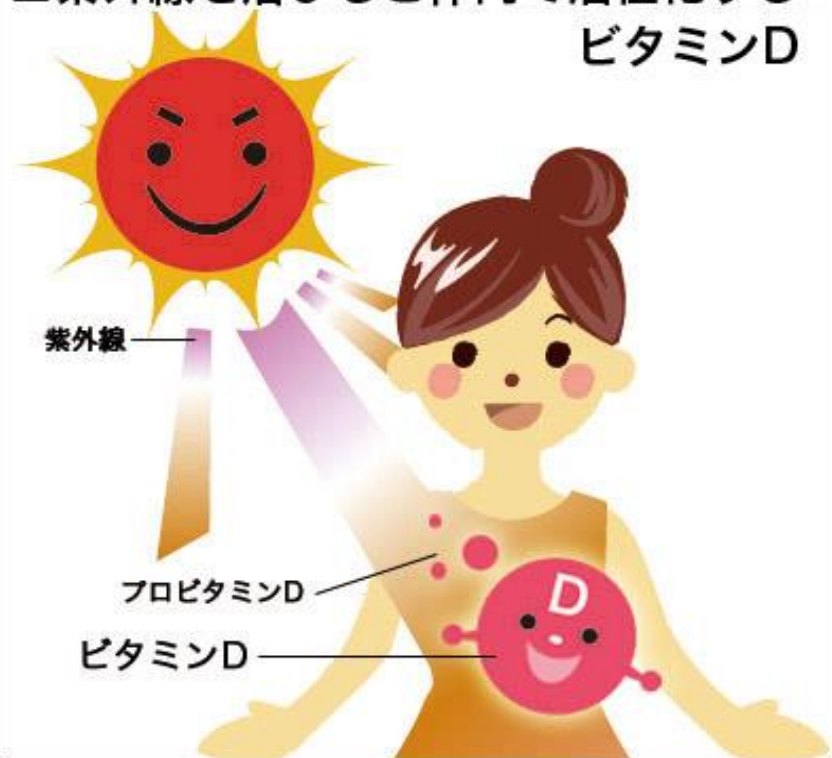
粗くなった骨の断面

生理検査アティテュード® Pure Medical attitude Junchan ㊦



【まとめ】 頸椎レントゲン写真の
読影方法・見方！ 救急医療に！

■紫外線を浴びると体内で活性化する
ビタミンD



ビタミンDは

- 魚や卵などに多く含まれる
- 日光浴により体内産生
- 健康リスクに立ち向かう



◎太陽は、ビタミンDを生成し Ca吸収率 UP !

◎太陽は、幸せホルモン (セロトニン) を生成 !

日光を浴びることで、体でつくられる物質がもうひとつ。それが **しあわせホルモン** の「**セロトニン**」。イライラ・うつウツの元となるストレスを和らげてくれるホルモンです。









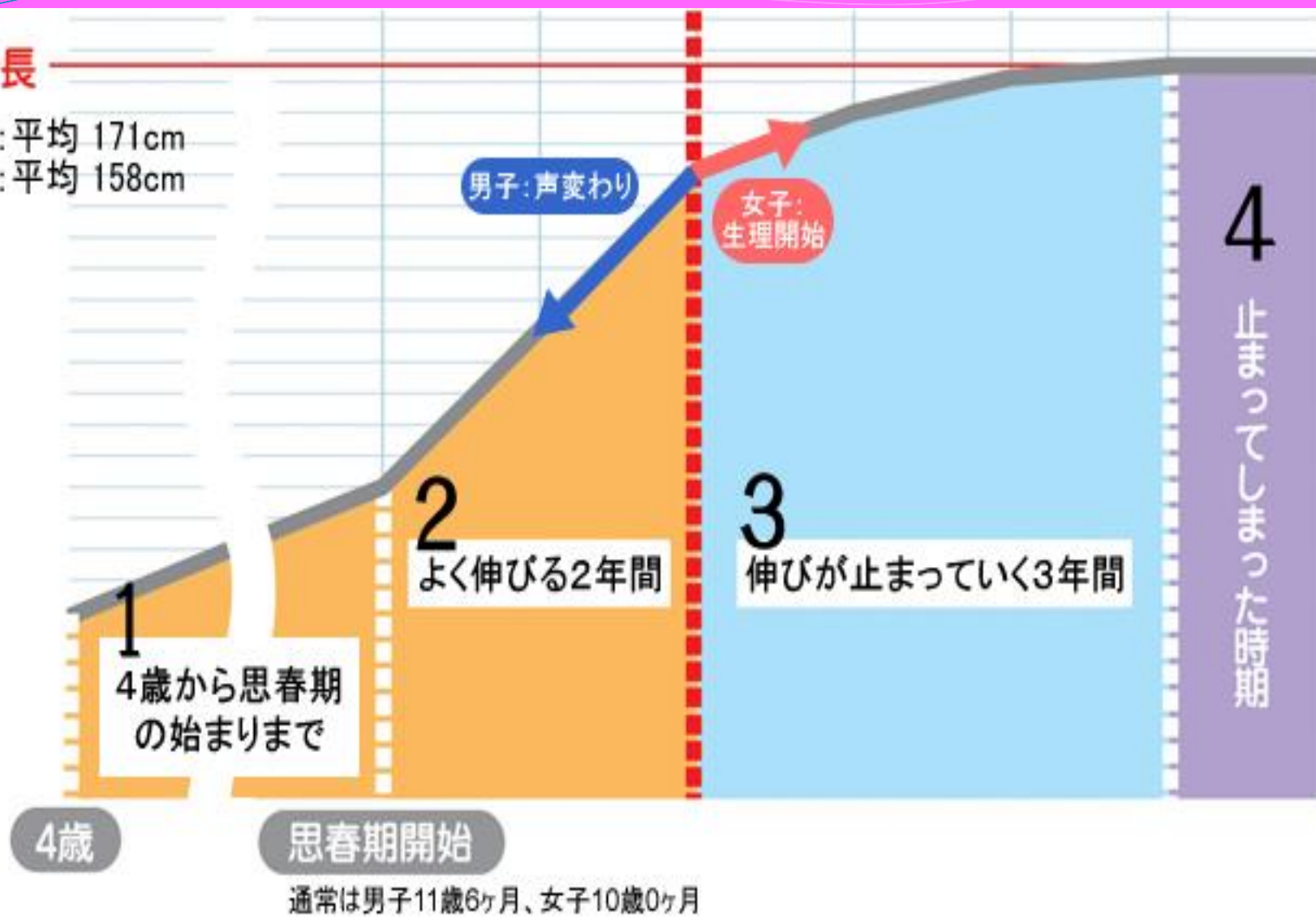
pixta.jp - 1663613

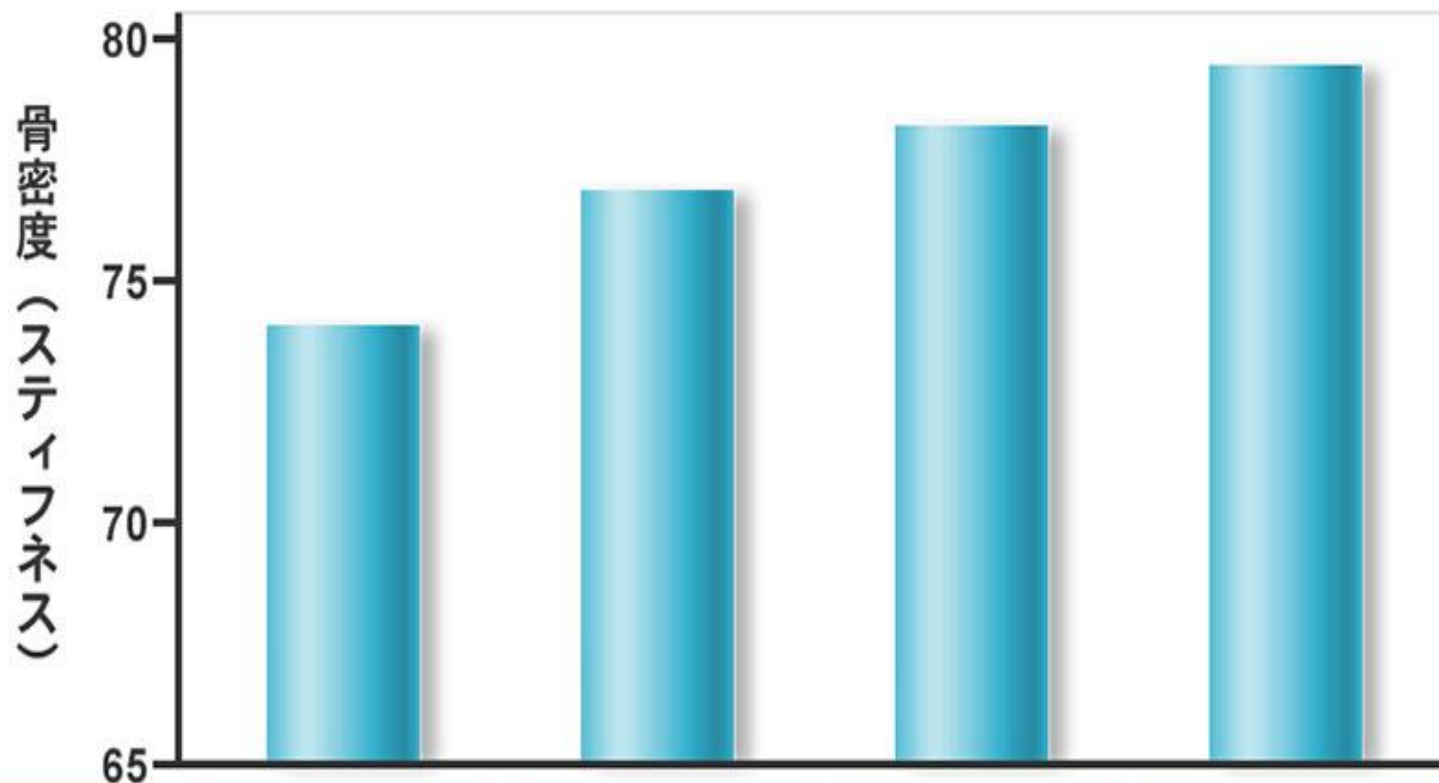


最終身長

男子: 平均 171cm

女子: 平均 158cm





カルシウム
摂取量

少ない

少ない

多い

多い

運動時間

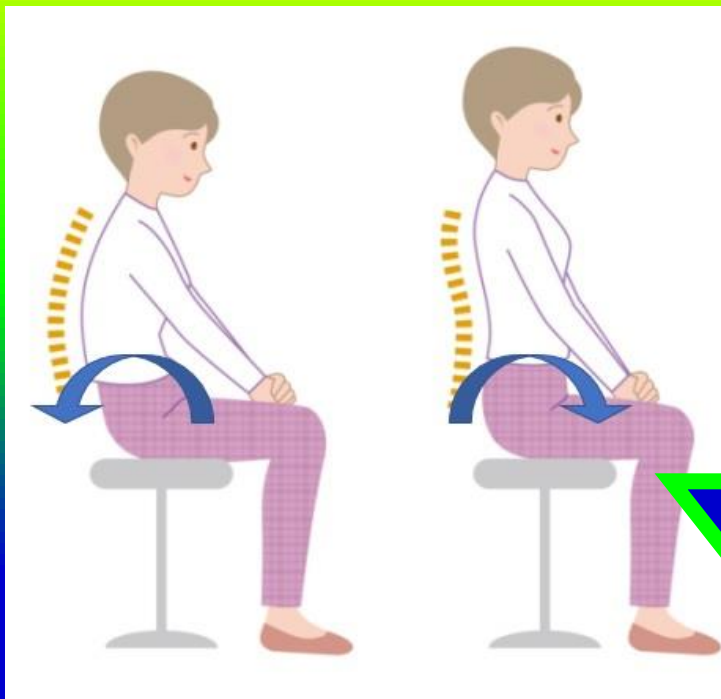
短い

長い

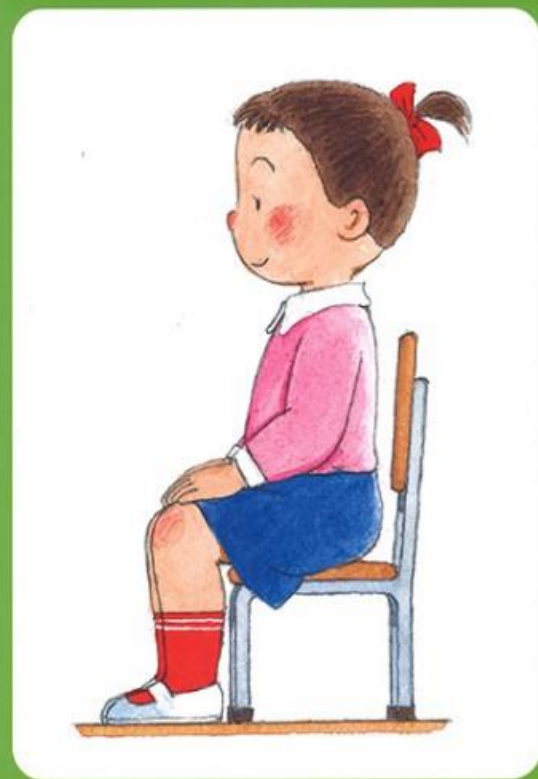
短い

長い

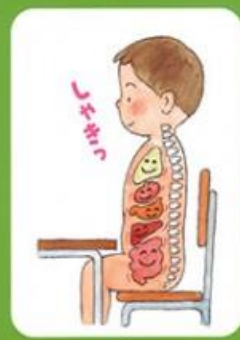
「ネスレ ヘルシーキッズ プログラム」ベースライン調査
日本栄養改善学会 (2014) にて発表



立腰教育の重要性



こんな姿勢だと
苦しいよ。



腰骨を立てると
体の中も
気持ちいい。

腰骨を立てよう！

背中が曲がっていると、内臓が圧迫されるなどして疲労感や体調不良を引き起こし、集中力ややる気が減退します。
「腰骨(こしぼね)を立てること」＝「立腰(りつよう)」によって、姿勢を良くする習慣を身に付けさせましょう。



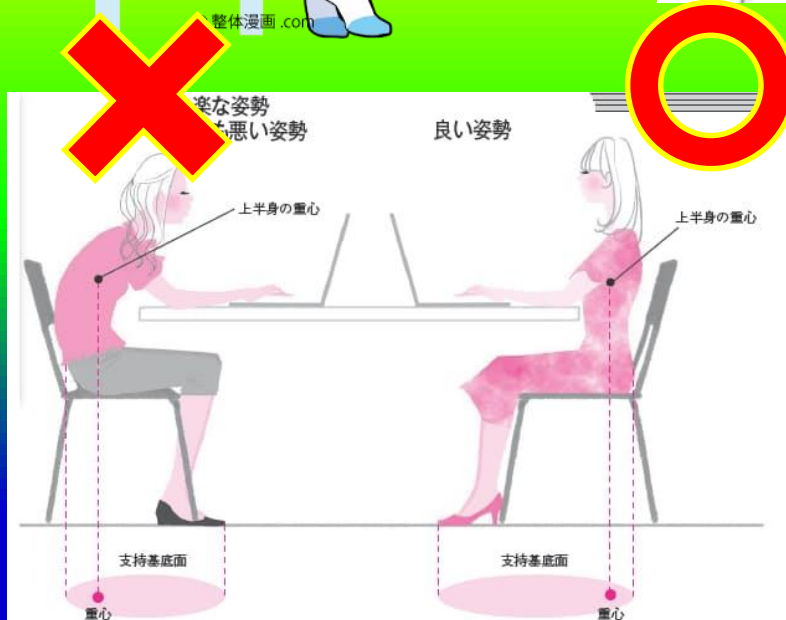
「良い姿勢」は、内蔵の成長に優しい





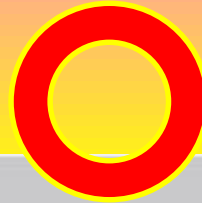
• 「黙想」は、「心」と「脳」に優しい！







脊柱側湾症になる可能性



変性側湾症

通常
の
背骨



側湾症
の
背骨



① 小学生は、どうして半ズボンですか？

「太陽の光エネルギーをいっぱい当てるため！」

「ひざ等『骨端』部分に、太陽の光を当てる！」

「太陽の光エネルギーから、ビタミンDを生成」

「ビタミンDは、Ca を吸収し、骨を創る働き！」

「太陽の光を浴びて、“丈夫な骨”をつくる為」

② 小学生は、どうしてうす着 ですか？

「太陽の光エネルギーをいっぱい当てるため！」

「からだの中に、『免疫力』をどんどん創る為！」

「外菌を退治する力『自然治癒力』をつける為」

「ビタミンD=『幸せホルモン (セロトニン) 』を生成」

「太陽の光を浴びて、“健康な体”をつくる為」

③ 小学生は、どうしてよい姿勢ですか？

「小学生の骨は、まだ柔らかく軟骨状態である」



「姿勢が悪いと、内臓も圧迫し機能低下する」



「骨も柔らかい為、ゆがんだまま伸びてしまう」



「頭部 8Kg → 全ての骨に負担」偏頭痛, 肩



「正しい姿勢で、”真っ直ぐに成長”する為！」

仕組みを理解しよう! 「自分の心身!」

目標と健康・終



ご静聴，ありがとうございました。