



脳を活性化！血糖値ダウン！新発見「骨ホルモン」SP

2017年02月15日放送



今回の番組について

1日1分あることをするだけで、血糖値が大きく低下したり、ボケ知らずの元気な脳になったり！

実はいま、最新研究で分かってきた「骨ホルモン」に大きな期待が寄せられています。



「骨ホルモン」は、今世界中の研究者が大注目している新物質。骨を上手に刺激すると骨から大量に放出されて全身へ運ばれ、脳や肝臓、すい臓、腎臓など、様々な臓器を活性化してくれることが分かってきました。逆に骨ホルモンが少ない人は、糖尿病や動脈硬化などを引き起こす可能性がある所以要注意！

そこで今回は、骨を効率よく刺激して骨ホルモンを放出させるワザを徹底解説します。名付けて「かかと落とし」。いつでもどこでも手軽に行えるこの方法、特に血糖値が気になっている人には超オススメです！1日1分の新習慣で、カラダを丸ごと若返らせましょう！



今回のお役立ち情報

骨ホルモンと血糖値の密接な関係

今回、血液中の骨ホルモン（オステオカルシン）の量が少ない人は、血糖値が高い傾向にあることが分かりました。その理由をはっきりと解明されてはいませんが、これまでの研究によると、『タンパク質の糖化』という現象が大きく関わっているらしいと考えられています。

実は、糖はタンパク質と非常に反応しやすい性質を持っており、血液中の糖が多い状態が続くと、細胞などを構成するタンパク質に糖がくっついてしまう

「糖化」という現象が起こります。骨の中にももちろん多くのタンパク質がありますが、糖化したタンパク質は本来の働きができなくなってしまうため、骨ホルモンの働きも鈍ってしまうのではないかというのが専門家による説です。高血糖が骨ホルモンを減らし、そのことがさらに高血糖を加速させるという負の循環。これを断ち切るのが運動であり、今回ご紹介した骨を刺激する『かかと落とし』もその一つです。

かかと落としのポイント

かかと落としは、骨に体重と動きによる加速度をかけた負荷を加え、体全体の骨に効率よく刺激を加えることが目的です。そのためにはいくつかのポイントがあります。

※注意！膝など関節に疾患がある方、すでに骨粗しょう症の診断を受けている方、ご高齢の方などは運動を行う前に、医師にご相談下さい。また、転倒の恐れがある場合は行わないでください

1) 姿勢をよくして、ゆっくり大きく真上に伸び上がり、ストンと一気にかかとを落とす

かかとから頭までが一直線になって動くことで、骨全体に負荷をかけることができます。頭の上から見えない糸でつり下げられているイメージで大きく真上に伸び上がりましょう。

2) 1日30回以上が目標！

筋トレや有酸素運動よりも体への負担が少ないのが特徴ですが、最初は無理せず楽にできる回数で構いません。また必ずしも連続で行う必要はないので、空いた時間にちょこちょこ行い、1日の合計が30回以上を目指しましょう。

なればもっと回数を増やしても構いませんが、1日に多くやるよりも毎日継続することの方が重要です。

3) 血糖値が高めの人にオススメ

現在はオステオカルシンの血中濃度を測定することはできません（※甲状腺異常の疑いの場合のぞく）ので、自分の骨ホルモンが多いのか少ないのかは、分かりませんが、上記のように血糖値が高めの人はずでに骨ホルモンが少なくなっている可能性がありますので、運動とともに「かかと落とし」のような骨への刺激がオススメです。

