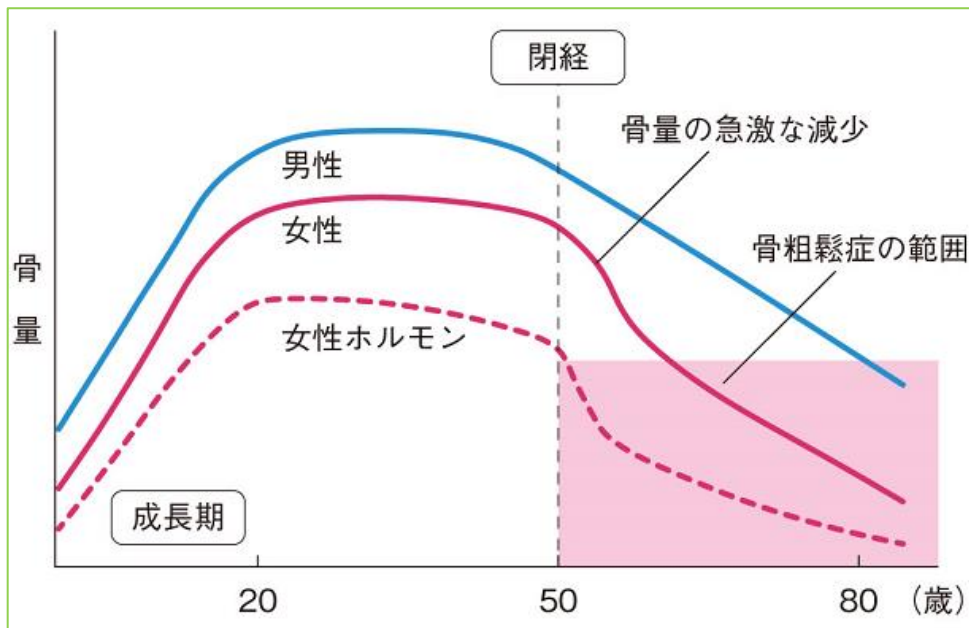


成長期は骨の脆弱期でもあります。

子どもの体は形成途中の為、大人と比べても骨密度は高くありません。身長が**急激に伸びる**ことで、骨の成長が追い付かずに**骨密度が減る**時期もあります。ただ骨を強くする**成長ホルモン**は、**スポーツや運動をすることで分泌**されます。その為、積極的に運動を行っていく必要があります。



子どもの骨折が50年前の2倍

子どもの骨折は90年代から増加傾向で、50年前の**2倍**とされています。主な原因は**栄養の偏り**と**運動不足**ですが、昔に比べて身長が高くなった分、アンバランスとなり上手に転べない子どもたちが増えているようです。

