



# 好き嫌いせず食べ睡眠も

【32】

会津医療センターの

教えて、

先生!

Q 身長を伸ばしたいです。

おすすめのストレッチを教えてください。(会津若松市 男性 14歳 Y・Kさん)

A 君をがっかりさせるかもしれないませんが、医学的に効果がある「身長が伸びるストレッチ」はありません。しかし、ストレッチはとても重要です。

「子どもロコモ」(https://

## 身長を伸ばしたい

stoc.or.jp/?page\_id=16

or) ” という言葉を聞いたことがありますか？ これは、体の硬さや、バランスの悪さのためにケガをしやすくなっている状態で、ストレッチが有効です。

運動(筋力トレーニング、持久運動)は健康維持のために有効ですが、ケガのないようにすることが大切です。普段から柔軟ストレッチと、運動前のストレッチを行います。ちなみに筋トレをやり過ぎると身長が伸びないという話を聞いたことがあるかもしれませんが、明らかな証拠はありません。部活動やクラブ活動で行う程度であれば何も心配はないでしょう。

栄養と睡眠も身長を伸ばすには重要です。ただし、特定の食

材(例えば牛乳)をたくさん取れば身長が伸びるわけではありません。タンパク質や糖質といったエネルギーや、ミネラル、ビタミンなどさまざまな栄養素が欠かせないので、好き嫌いせずに食べましょう。

14歳はちょうど思春期で、身長が最も伸びる時期です。近道はありませんが、焦らずに頑張ってください。

(整形外科・脊椎外科学講座 助手 佐久間洋太)

【毎月第2日曜日、福島医大

会津医療センターの協力で掲載

します】