

寝たきりの原因とは？ほとんどの人は「寝たきり生活はイヤ！！」と思いますよね～。

では、なぜ寝たきりになるのでしょうか？

### <寝たきりになる原因>

- 1位 脳梗塞
- 2位 認知症＋うつ病
- 3位 栄養失調
- 4位 骨折

では、1位から4位のそれぞれの寝たきり原因は予防することはできないでしょうか？

1位の脳梗塞では血管が動脈硬化を起こして細くなっている所に血管内を流れている血小板がストレスなどの影響により凝集して固まり詰まってしまう。詰まりが脳で起きると脳梗塞、心臓で起きると心筋梗塞です。

では、詰まらないようにするにはどうしたらよいの？

A 血小板凝集抑制に働く物質がカキ肉エキスに含まれるZ物質です。うつ病にもよいそうです。認知症では脳に酸素や栄養が十分足りてないとおこりやすい。脳の栄養はブドウ糖ですよね。カキ肉エキスの主成分のグリコーゲンが肝臓にたくわえブドウ糖に変換して脳に送られます。

3 栄養失調 この飽食の時代に？と思われそうですがもちろんカロリーは十分に足りています。微量ミネラル不足で体のバランスが崩れやすいです。亜鉛など。

4 骨折は筋力が弱ると転倒しやすくなります。グリコーゲンは筋力や脳の栄養素でもあります。グリコーゲンは肝臓や筋肉に蓄えられてエネルギーが必要な時に素早くブドウ糖になり、必要な組織や脳などに送られます。また、グリコーゲンは骨格筋にも多く含まれています。グリコーゲンが不足して骨格筋力が弱くなると転倒もしやすいです。又、骨を作るのは皆さん、カルシウムがあればよいと思っておられませんか？実はカルシウムだけとっても骨の栄養にならず、定着しません。カルシウム、マグネシウム(2:1)があって初めてしっかりした骨が形成されます。もちろんビタミンDも必要です。



### 肝臓が健康だと身体が健康といえます。

- ・筋肉の働きが低下、骨がもろくなる
- ・脳の働きが低下して認知症のリスクにも～
- ・腎臓の働きの低下
- ・コレステロール(LDL)中性脂肪の上昇
- ・血糖値が上がリやすくなる
- ・吹き出物が出やすくなる
- ・目の疲れ、視力の低下
- ・肩こり、腰痛、だるさを感じやすくなる

☆漢方では肝が弱ると腎も弱る

肝臓の弱りは腎臓も弱らせます。腎臓が弱るとどうしようもなく、透析になります。

寝たきり原因の予防に繋がるには肝臓を元気にすることがとても大切でその栄養源はカキ肉エキスがお役に立ってくれますね！

肝臓の大切な働きは以下の事をしてくれます。

- ☆代謝(栄養素の作りかえ)
- ☆解毒(薬、添加物、アルコールなどの化学物質を無毒化する)
- ☆貯蔵(エネルギーを蓄える)
- ☆胆汁の生成

