

#7 身長を伸ばすアドバイス

皆さんの中には、身長をもっと伸ばしたいと思っている人がたくさんいると思います。身長を伸ばすために、牛乳を大量に飲んだり、鉄棒にぶら下がったり、身長が伸びなくなるからと言って筋トレをしなかったり、なんて人は多いでしょうね・・・。

今日は科学的に身長を伸ばすためのポイントをいくつか紹介します。

身長を伸ばすためには、3つの大きなポイントがあります。それは睡眠・栄養・運動です。

睡眠：身長は、睡眠中に伸びると言っても過言ではありません。なぜなら、睡眠中は、横になっているため骨を重力から開放しており骨が伸びやすい状態にあるからです。また、成長ホルモンは深い睡眠中に最もよく分泌されており、中高生であれば一般的に9時間半の睡眠が理想といわれています。

栄養：身長を伸ばすためには、たんぱく質・カルシウム・マグネシウム・亜鉛が特に重要な栄養素になります。たとえば、たまごにはたんぱく質が多く含まれますが、食べ過ぎるとコレステロールがたまりやすくなります。牛乳にはカルシウムが多く含まれますが、飲みすぎると肥満の原因となります。ナッツ類はマグネシウムがたっぷりですが食べ過ぎると思春期を早めるといわれています。前にも書きましたが、「これさえ食べれば身長が伸びる」といった完璧な食品はありません。つまり牛乳を飲めば身長が伸びるといっては、あくまでも睡眠・栄養・運動がバランスよく行われたうえで話しかねません。栄養に関しては、食卓に並んだものを好き嫌いなく食べることが最も重要といえます。

運動：このページをご覧のみなさんの中には、運動不足の人は少ないかもしれませんが、運動不足になると食欲がなくなり、夜の寝つきが悪くなります。そのため、翌朝の目覚めが悪くなり一日をボーッと過ごす悪循環になります。しかし、運動をすると、それ自体が成長ホルモンの分泌を促し、また熟睡できるので十分な成長ホルモンが分泌されます。さらに食欲が増し骨の成長にもつながります。

以上簡単に3つ挙げましたが、以外に知られていないポイントをもう一つ今日は紹介します。それはあなたの姿勢です。

身長と姿勢：身長が低い人の中には普通の姿勢が良くない人が多く見受けられます。あなたの普通の姿勢はどうでしょうか？学校で授業を受けているときの姿勢、自宅で過ごすときの姿勢（勉強やテレビゲームをしている時）はどうでしょうか？前かがみになっていませんか？前かがみの姿勢は、心臓や肺・血管などを圧迫して血液やリンパの流れを妨げます。さらに胃や腸などの消化器系の内臓器官にも悪影響を及ぼし、消化・吸収が正常に行われなくなることにつながります。よって悪い姿勢によって身長が伸びにくくなるという事が起こりえるのです。そのほかにも、悪い姿勢は様々な悪影響を身体に及ぼすので自分で姿勢が悪いと感じた人や周りの人に姿勢が悪いと言われた事のある人は気をつけてください。

【寄稿】トレーナー S.K.氏 (理学療法士)