

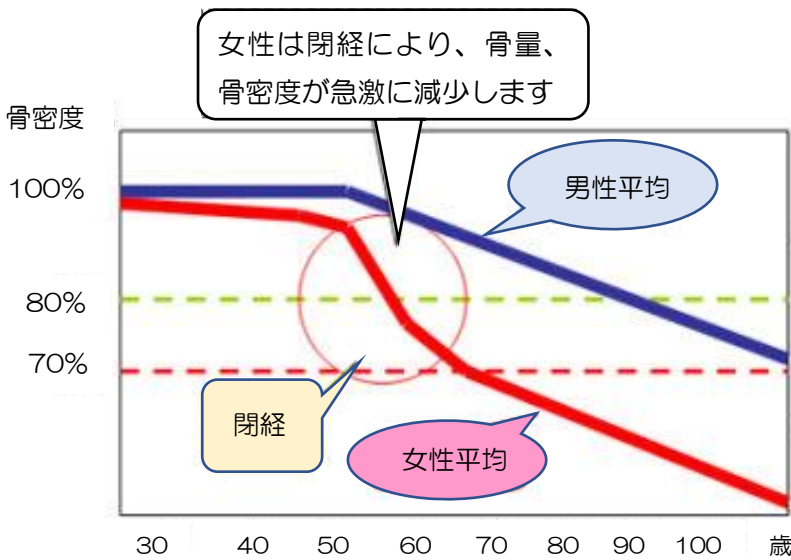


骨活をして健康長寿！！



運動不足で筋力が衰える・・・それは骨も同じ！？

骨密度のピークは20～44歳まで。それ以降は低下していきます。30歳前後でも運動不足が原因で骨密度が下がり骨粗鬆症（こつそしょうしょう）になる恐れも。コロナ禍で運動不足が懸念される中、骨を丈夫に保つ方法は！？



何歳からでも運動や食事などの生活習慣を改善すれば、骨密度の低下のスピードを緩やかにして、骨粗しょう症のリスクを減らすことができます。

骨密度を高めるには

- 日光浴 (Sunbathing)
- Ca (Calcium): Milk, Broccoli, Soybeans (大豆) など
- ビタミンD (Vitamin D): Egg, Salmon, Mushrooms (キノコ) など
- ビタミンK (Vitamin K): Leafy greens (青菜) など
- 運動 (Exercise): Running, etc.

裏面ではおすすめの骨活体操をご紹介します



橈骨 (手首) 大腿骨 (太もも)



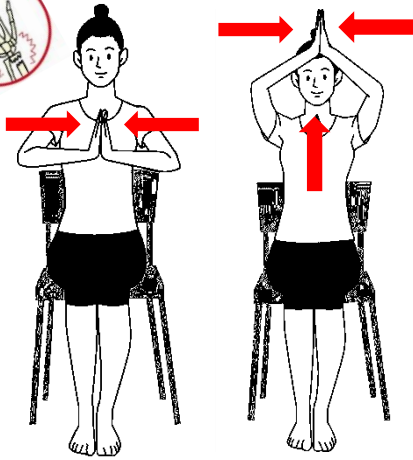
骨活体操



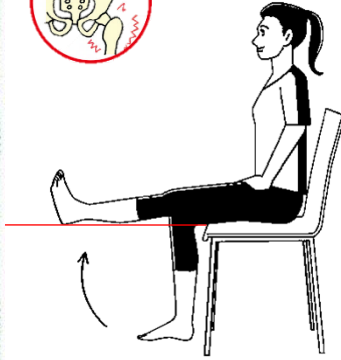
脊椎 (背骨)

骨折が多い部位の
予防に!

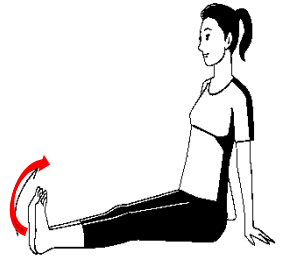
骨は、“衝撃”を与えると強くなる!



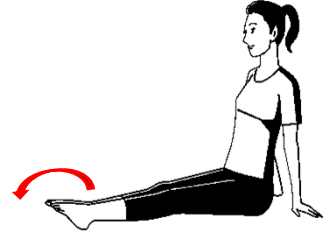
両手を合わせてぐっと力を入れる。
力を入れたまま上下に 30 秒×3 セット



姿勢を正して座り、
片足を上げて 5 秒キープ。
5 回×3 セット



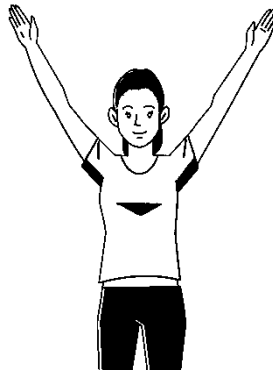
指先を膝の方向に伸ばし 5 秒キープ。



体の外側に伸ばし 5 秒キープ。
5 回ずつ×3 セット



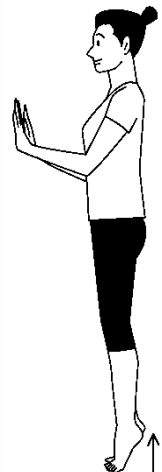
膝をゆっくり持ち上げ
5 秒キープ。
5 回×3 セット



腕が耳より後ろになる
ように両手を広げる。



肩甲骨を寄せるように
両手を下ろす。ゆっく
り 10 回×3 セット



かかとおとし
30 回×3 セット



元気アップ教室で骨活体操



10 月・11 月に各地区で開催予定の「元気アップ教室」
で、ここで紹介した骨活体操を実施します(^^)

その他懐かしいお話や、ゲームを用意しております♪

広報と一緒に配布されるチラシをご覧ください!

皆様の参加お待ちしております★

