

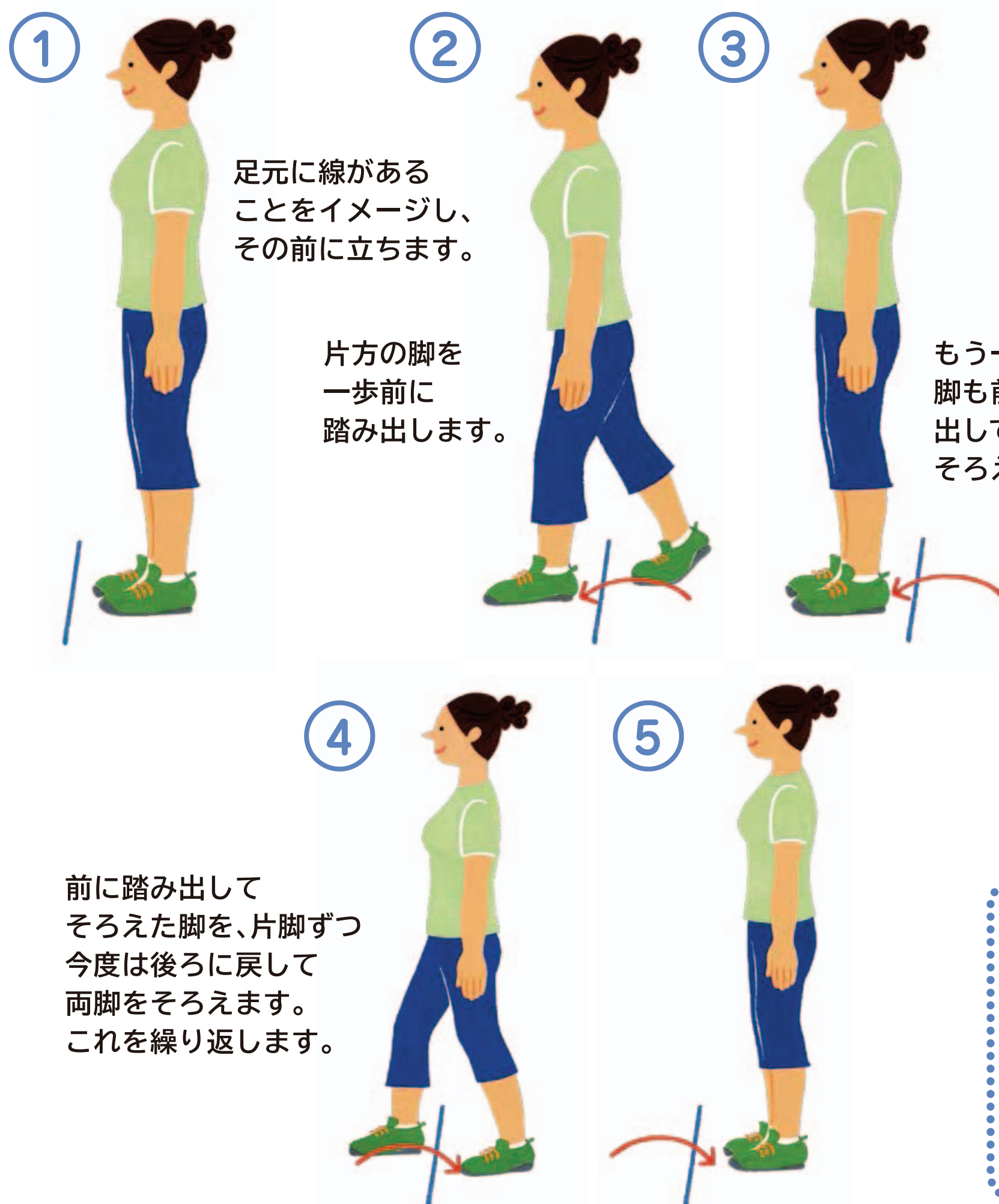
晴れた日は、 屋外でできるストレッチで 骨と筋力をしっかり強化。

監修：中藤 真一 先生（あさひ総合病院 副院長）

暖かいこの季節は、屋外で気持ち良くストレッチをしてみませんか。下半身の骨と筋肉を強化すれば、転倒や骨粗しょう症の予防にもなります。お出かけついでにウォーキングを楽しむこともおすすめします。

脚の筋力強化ストレッチ

※10～30秒間続けます



腰と股関節のストレッチ



健康に良い靴選び

道の段差や雨の日の濡れた地面など、外出先には転倒の危険が潜んでいます。おしゃれな靴を履いて足首をひねったり、ひざや腰に負担をかけることのないよう、クッション性の高いウォーキングシューズなどを選んで外出を楽しみましょう。

