

# 骨に直接刺激を与えて、 全身の骨密度をアップさせましょう。

監修：中藤 真一 先生（あさひ総合病院 副院長）

骨粗しょう症を防ぐためには、骨に刺激を与えながら筋力をアップすることが大切です。  
冬になると外出するのもおっくうになりがち。もろくなりやすい足の付け根の骨や背骨のストレッチを室内ですること、丈夫な骨をつくりましょう。

## かかと鳴らしストレッチ

※5回繰り返します



## 冬のお部屋は転倒注意！

冬の室内はコタツや暖房器具などがあるために、スペースが狭くなったりコードにひっかかったりして転倒するおそれが増えてきます。冬仕度ができたら、一度部屋を見渡して整理整頓をするなどして、動き回りやすい環境づくりを心がけましょう。



## 四つんばいストレッチ

※5回繰り返します

