

世界骨粗鬆症デー
October 20

LOVE YOUR
BONES

ゴツゴツと毎日体操！

お部屋に
いるときは



フォワードランジで
筋力アップ



つかまり片脚立ちで
バランスアップ



※骨折している人、なんらかの治療を受けている人は、医師に相談のうえ行ってください。

丈夫な骨のためには適度な運動が欠かせません。室内でできる「筋力+バランス」アップ体操で転倒と骨粗しょう症による骨折を予防しましょう。

監修：埼玉医科大学保健医療学部理学療法学科 准教授 新井 智之

詳しくはこちら



10月20日は世界骨粗鬆症デーです。

企画



公益財団法人
骨粗鬆症財団
JAPAN OSTEOPOROSIS FOUNDATION



一般社団法人
日本骨粗鬆症学会

後援



International Osteoporosis
Foundation



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare