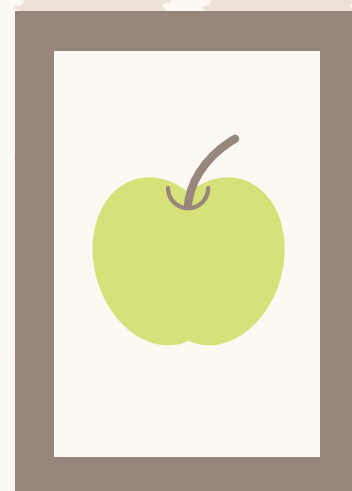




最近、ずっと家の中よ



外の“三密”はイヤだしね



でも、骨には“^{みつ}密”が大切なものよ

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。