みんなで骨活！

毎日 骨コツ！運動②



スクワット

全身運動のため、骨刺激の効果が高い！



①足を肩幅に開き、つま先はやや外側に向ける
②膝がつま先より前にでないよう、ゆっくりしゃがむ
③ゆっくりと元の姿勢に戻る
④10回くり返す

1日2セット

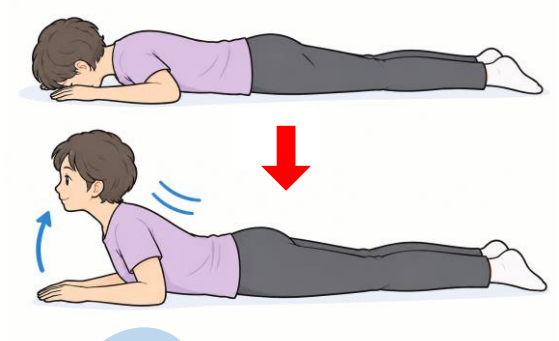
運動効果

・骨粗しょう症予防
・筋力の向上
・バランス能力の向上＆転倒予防

⚠ 支えが必要な人は、イスや机などに軽く手を添えて、無理のない範囲で行いましょう。

うつぶせ背筋運動

ひざに痛みがある人はこちらに挑戦！



①肘を曲げうつぶせになる
②背中をそらしながら頭を上げる
③10回くり返す

1日3セット

運動効果

・肩こりの解消　・骨粗しょう症予防
・姿勢の改善　　・腰痛予防

参考：骨粗鬆症財団ホームページ、健達ねっとホームページ