

# ほねっこ通信



第3号

2026年4月



## ウォーキング+日光浴

### で、骨を強くしよう！



#### ウォーキング

骨は刺激が加わることで、骨を作る働き働きが高まりその結果強くなります。

運動習慣のない方

10～15分(約1500歩)×週に2回

運動習慣のある方

20分(約2000歩)×週に3～5回



#### 日光浴

体内のビタミンDを活性化しカルシウムの吸収を高めます。

夏

木陰で10～15分×1日1～2回

冬

日向で15～20分×1日1～3回



## 大切なのは継続していくことです。

引用：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2025年版、公益財団法人骨粗鬆症財団ホームページ

桜が咲き始めるこの季節  
お花見がてらに外を歩いてみましょう

骨折を防ぐには、骨を強くすることも大切です。

次回は2026年7月頃に、みなさまの骨の健康を支えるための情報をお届けします。  
はくほう会加古川病院 OLS委員会