

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