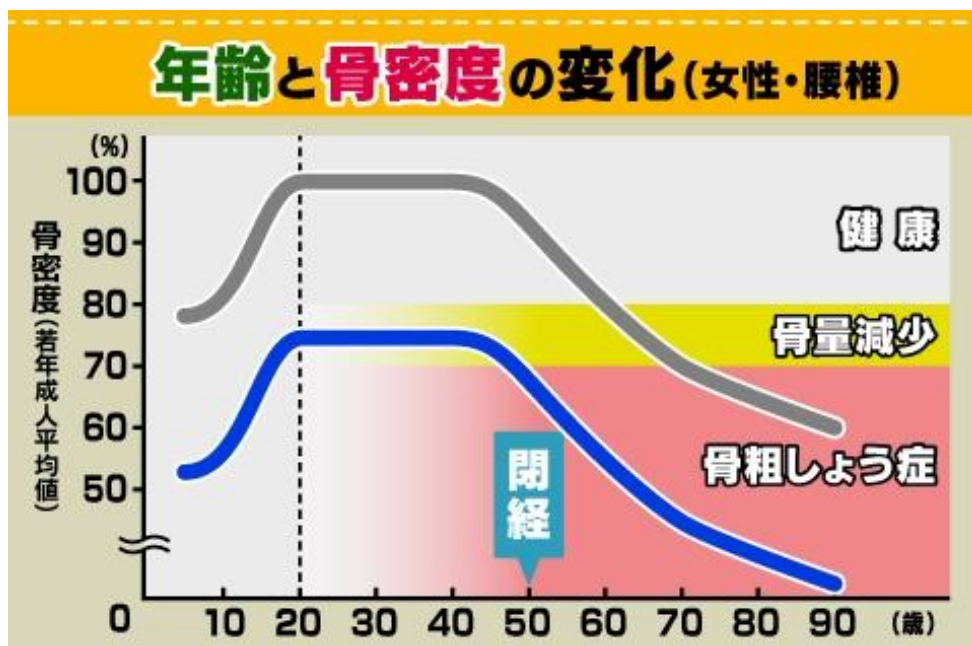


## 毎日“コツコツ”骨（コツ）トレを！

ウィメンズクリニック布谷

だれもが手軽に続けられる「骨トレ」・

「かかと落とし」。その場でかかとを上げて、ストンとおろす運動です。速さの目安は1分間に40回。1分間に150～170拍の曲に合わせて運動を行うことです。4拍に1回のペースで行えば、ちょうどよい速さで「かかと落とし」を行うことができます。1日に行う目安は50回。イギリスの論文によると、1日50回「かかと落とし」を行うと、骨密度を維持する効果があると言います。



CLOSE X

大淵修一さん (東京都健康長寿医療センター 高齢者健康増進事業支援室 研究副部長)