

「手軽に骨密度アップ」健康法

「骨の健康」は、年を重ねてからでも改善が期待できます。手軽でかんたん毎日たったの90秒で「骨密度」アップ「かかと落とし」がオススメです。実は「衝撃」には骨を新しく作りやすくする効果があると考えられています。「かかと落とし」は「体全体への衝撃」を与え、全身の「骨密度アップ」が、期待できます。

「かかと落とし」

- (1) 足をそろえて、真っすぐ立つ、手は、体の横に自然にたらし、前方を見る。
- (2) かかとを上げて、つま先立ちになる。
- (3) 足の力を抜いて、ひざを曲げずに、ストンと落とす。（不安がある人は、椅子やテーブルを使って行います）

1日50回、毎日行って、5ヶ月~6ヶ月続けると「骨密度」が20%アップします。