

大阪府

西成区民まつりに参加 “骨密度測定を奨励”

西成支部 細川 泰由

平成 30 年 11 月 18 日（日）ノア・インドアステージ天下茶屋ふれあい広場において、第 44 回西成区民まつりが開催されました。天候にも恵まれ多くの来場者数となりました。

（公社）大阪府柔道整復師会 難波・大手前ブロックは骨密度測定及び健康相談ブースを設けて、今回は 280 名の方々にご利用して頂きました。

骨密度を増やすアドバイスとして運動が一番とおすすめしました。その方法として水泳や水中ウォーキングでは効果が薄いため、足からの刺激が加わるウォーキングやジョギングが効果的だと説明いたしました。運動強度、他のメリットも含めて考えればウォーキングに勝る運動はありません。やる気さえあれば続けられます。是非トライしてみましよう。

