

骨について

①

今日は、何かと
気になる(骨)に
ついてお話したいと
思います。

よろしく
お願いします
ピョッ



②

骨について



元気に動くために
かかせない「健康な骨」。

でも加齢と共に骨が弱く
なりやすくなってしまいます。

どうして
骨が弱くなるの？



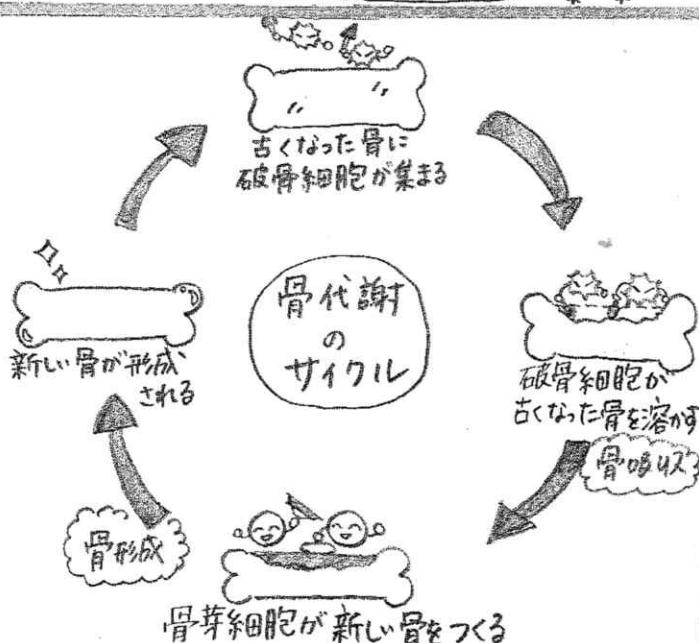
③

それは、骨のメカニズムにあるんだよ！

実は、骨は自ら「破壊と再生」を
繰り返しているんだよ。



骨は
約3年の
サイクルで
新しい骨に
生まれ変わって
るピョ



④

骨は大人になっても日々
生まれ変わっているんだよ。
骨の主な材料はカルシウムですが、
不足すると新しい骨の材料が足りず、
古い骨の破壊速度について
いけなくなってしまうんだ！

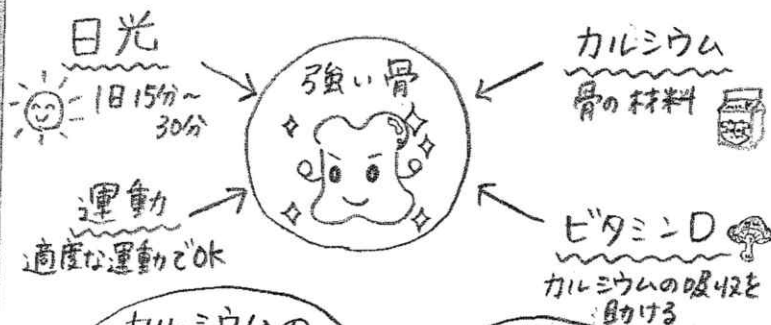


骨の再生
が追い付か
なくなる
ピョね!!



⑤

骨を強くするのに大事なものは。



カルシウムの
吸収率も加齢
と共に下がり
しまうので
注意が
必要です。



栄養だけでは
なく、運動で
骨を動かしてあげ
る事もとても
大事なんだよ。

