

# 骨密度の講義と授業

早稲田大学スポーツ科学学術院 鳥居研究室

北野中と早稲田大学との「骨密度」のつながりも9年目となります。

5校時の全体への講義に続き、6校時には各クラスに戻り、一人一人の「骨密度測定結果」の返却と大学院生による解説がありました。

日本では昔に比べて平均寿命が長くなり、長生きできるようになりました。しかし、歳をとると骨が弱くなり、骨粗しょう症を防ぐためには、中学生のうちから骨密度を高くしておくことが大切です。

- 骨密度とは
- 骨の一生
- 骨の成長について
- 骨密度を高くするには  
栄養・運動・睡眠

