

# 理学療法展

physical therapy

# 2026

**骨を育てて、健康を守る。**  
～自分の骨密度しっていますか？～

2026  
**7.12** 日

**10:00 ▶ 15:00**

ショッピングシティベル  
2階 100円ショップ前特設会場

**入場無料**

主催

公益社団法人 **福井県理学療法士会**

お問い合わせ先

公益社団法人 福井県理学療法士会  
駅東整形外科 北出 まで

TEL: 0776-27-2500  
<https://www.fpta.or.jp/>



**骨密度を測ると何がわかるの？**

骨の硬さや丈夫さがわかります。



**骨が弱いとどうなるの？**

ちょっとした転倒だけでなく、くしゃみなどの衝撃でも骨が折れる危険性が高くなります。腰背部の痛みが生じたり、背中が丸くなるなど姿勢の変化にも影響を及ぼします。



**どうすれば予防できる？**

骨の健康を守るためには運動と栄養が大事です。運動の専門家である理学療法士が、骨を強くすることに適した運動をご紹介します。



**だれでもできるの？**

お子様から高齢の方まで全年齢が対象です。