



アテンション・メモ

運動をしないで家にばかりいると、関節を支えている筋力が低下して出血が起こりやすくなり、結果として関節症になりやすい素地をつくってしまいます。ですから、普段から体を動かして筋力を鍛えておく必要があるのです。予防投与を活用して、積極的に学校行事やスポーツに参加しましょう。とは言っても、泳げないゆうくんは、まずは練習からのスタートですね。

