

コニーちゃん'Sレポート

脳活と貯筋運動教室

6月号



「動きは柔らかく、ゆっくりと」

4月から始めたこの健康教室も、1期3カ月が終わりました。参加者27名の内、9名の方が皆勤でした。この講座の効果が出ているでしょうか。個々に聞いてみると、「少し体が柔らかくなったかな?」「階段を上がるのが、以前より億劫にならな

いかな?!」等のお声を頂きます。何もしなかったら落ちるだけの筋力です。少しでも、継続的に筋肉に負荷をかけることが筋肉量と筋力の低下した状態

「サルコペニア」の予防策です。そして、その「サルコペニア」や骨粗鬆症、変形性関節症などで運動機能が低下した状態をロコモティブシンドローム（運動機能低下症候群）を回避できる有効策です。

レッツ、貯筋です。本講座は、筋肉にゆっくり負荷をかけ、無理なく体を動かすものです。個々の方々の体力、筋力に合わせた運動です。7月から、この健康教室もpart4となります。ご一緒にどうですか?



Produced by

CONYX

