

体を変えよう！ 今すぐ始めよう！

「遅すぎることはありません。
カラダは正直。
適切な方法が続ければ、
何歳になってもカラダは変わります」

年齢とともに衰える筋肉や筋力。筋力が弱くなると、動きが鈍くなって転びやすくなったり、これまで当たり前できていたことができなくなったり、姿勢が悪くなって老けて見えたり。さらには、基礎代謝が落ちて太りやすくなるなど、さまざまな悪影響がでてきます。

「もう年だから仕方ないよ」という声が聞こえてきそうですが、そんなことはありません。何歳になっても筋肉は増やせます。解決のカギは筋力トレーニング。これまでの研究結果から、80歳を過ぎても1日10分程度、しかも道具を使わない筋力トレーニングで、筋肉が増えることが分かっています。筋肉量が増えるには2、3か月かかりますが、始めて1か月頃から「膝を曲げてしゃがめるように

熊本大学 知のフロンティア



つづくしげき
都竹茂樹

熊本大学教授システム学研究センター・教授、医師、医学博士、公衆衛生学修士。「益城町健康づくり・介護予防アドバイザー」として、町民の健康・介護予防事業について、助言・指導を行う。

なった」、「手を使わずに床から立ち上がれるようになった」、「歩く姿勢が若返った」などの効果が実感できるようになります。

もちろん、やみくもにやっても筋肉は増えませんし、最悪の場合、けがをすることにもなりかねません。益城町のホームページに、代表的な筋力トレーニングであるスクワットの正しいやり方を紹介していますので、ぜひチェックしてみてください。町ホームページ→



第二期生募集！

介護予防・健康づくり

「からだの引き締め

都竹教授監修

元気教室」

「からだの引き締め元気教室」は、熊本大学の都竹茂樹教授(医師)が提唱するスロートレ「4Uメソッド」を基に、“生き生きとした自分らしい生活”を続けられるよう、運動の効果や方法を学びながら楽しく運動することができる全10回の教室です。

教室の実施・運営は都竹教授監修の下、公益財団法人 熊本YMCAが行います。

健康保険課 保健事業係 ☎ 286-3113

日時	7月1日～9月9日の毎週金曜日 ※7月29日を除く
場所	益城町総合体育館2階 多目的室
参加費	5,000円
対象者	町内在住の65歳以上の人
定員	15人(定員になり次第、受付終了)
申し込み	左下問い合わせ先

こんな人におすすめ！

- カラダを引き締めたい
- 医師から体重を減らしなさいと言われた
- 健康診断で血糖値が高めと言われた
- 階段の上り下りが辛い
- ペットボトルの蓋の開け閉めが大変
- 膝や腰が痛い
- 背中が曲がってきた

1つでも当てはまる人はぜひご参加ください！

