

いつまでも元気で暮らすための「筋活」のすゝめ

運動には様々な種類があり、運動の種類によって効果も異なります。運動は身体機能の向上のみではなく、ストレスの発散や生活習慣病予防、もの忘れにもよい効果が得られるといわれています。高齢者でも運動の種類や強度に注意して行えば、基礎代謝の向上、筋肉の強化を図ることができます。

「筋力トレーニング」を行うと…

- ・筋肉は体温を保つ働きがあり、病気に強い体をつくることができます
- ・背筋・腹筋の衰えを抑えるとともに、腰痛の改善に効果的です
- ・血流の改善、食欲がよくなるなどの効果が得られます

◆ やってみましょう！指輪っかテスト

両手でふくらはぎを囲んでみましょう。
すきまがあれば、筋力低下の可能性があります。
加齢に伴い減少はしますが、そのままだと自分で歩けなくなる可能性があります。

指輪っかテスト



① 両手の親指と人差し指をつなげて輪っかをつくる



② 利き足ではないほうのふくらはぎのもっとも太い部分を軽くつかむ

©MedicalNote, Inc.

◆ 冬季高齢者自主運動事業の参加者を募集します

今年度も冬季自主運動事業を行います。筋肉量は年齢とともに低下しやすくなりますが、筋力トレーニングを行えば、高齢になっても筋肉を増やすことができます。是非、ご参加ください。

募集期間：令和2年9月25日から 令和2年10月20日まで

実施期間：令和2年11月1日から 令和3年3月31日まで

対象：町内に居住する65才以上の方（冬期間継続して総合体育館へ通える方）

場所：羽幌町総合体育館

※ 冬道は滑りやすいので、羽幌町内循環バス「ほっと号」を利用すると便利です。

2便 朝日団地（体育館前）12：22 到着・出発

3便 朝日団地（体育館前）15：04 到着・出発

参加料：無料

定員：200名

持ち物等：上履（運動靴）・動きやすい服装であれば普段着で良いです。

利用方法：体育館の利用券をお渡ししますので、総合体育館の受付で利用券を提示して下さい。

月1回の体成分分析機（体の筋肉量や体年齢が計れます）を無料で利用できます。

※自分のペースで身体と相談しながら運動しましょう。

➡お申込・お問い合わせ先 すこやか健康センター（羽幌町地域包括支援センター） ☎ 62-6021