



////////健康情報////////

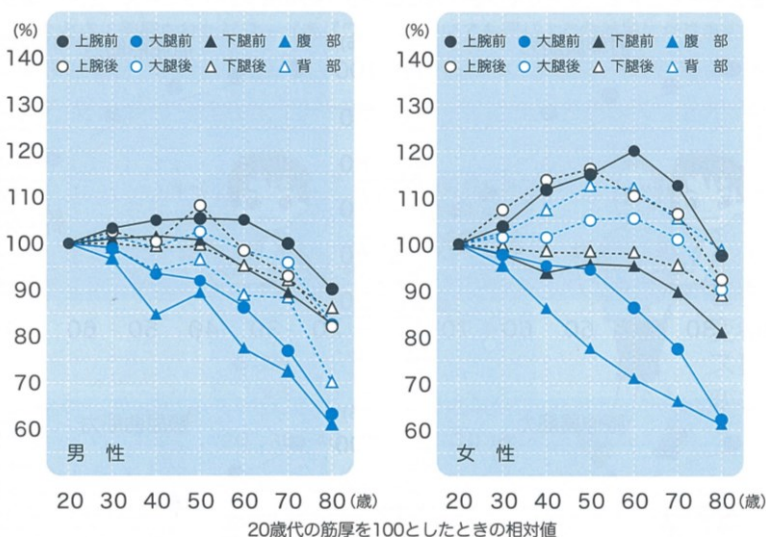
貯筋運動®のすすめ

年を重ねても自立した生活を送りたいと願う気持ちは、誰もが持っていることでしょう。そのためには、筋肉を一定水準以上、維持していなければなりません。

人の身体は年齢とともに変化し、筋肉や神経、骨、血管などあらゆる組織の諸機能は加齢とともに低下する傾向にあります。人間である以上、これらの老化現象は避けることができません。

老化に運動不足が加わることで、これらの機能低下がさらに加速している人がたくさんいます。豊かで機械化された便利な現代社会においては、日常的に身体を動かす機会が減り、このような状況下で生活していると、ますます運動機能は低下します。

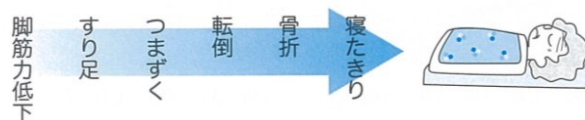
加齢とともに筋肉は委縮します。この委縮の程度は全身一様に起こるわけではなく、部位によって違います。下のグラフのように筋厚の減少が顕著に表れる部位は、**太もも前とお腹**です。



上腕より下肢の筋厚の減少が顕著です。これは脚筋力が低下し、「立ち上がる」「歩く」「階段を昇る」といった日常生活動作がスムーズに行えなくなります。

この現象はコロナ禍でますます、顕著になってきました。

筋力の低下は転倒の原因になり、その結果、寝たきり生活を余儀なくされる場合も少なくありません。



ピノスで継続的に運動をされている皆さんはあまり心配はいらないと思いますが、ご家族やご友人の方で心配な方がおられましたら、ピノスのことをお知らせいただけたら嬉しいです。

日常生活の質の向上や健康寿命の延伸に特化したスクールも開校しています。詳細は裏面をご覧ください。



「貯筋運動」は福永哲夫氏(鹿屋体育大学学長/東京大学・早稲田大学名誉教授)が提唱する運動です。

この運動を習得する研修をスタッフの山崎由美子が受講し試験に合格し、貯筋運動指導者と認定されました。

「貯筋運動」は商標登録がされており、認定指導員のみ使用が許可されています。

////////レッスン情報////////

【日時】

1月17日(火)	10:00~11:00
1月30日(月)	13:00~14:00
2月7日(火)	10:00~11:00
2月20日(月)	13:00~14:00

【場所】 Bスタジオ

【参加費】 1000円(税込) 貯筋通帳プレゼント

【担当】 山崎由美子

【定員】 各10名

【申込】

1月10日(火) 9:30~

※お一人ひとりのみ

※電話申込可

(同時刻の申込の場合フロントを優先)

※会員のご家族も申込可

(会員様優先のため1月14日以降のお申込。料金は同じ)



カレンダーは裏面にあります →