

第6回 いきいき健康セミナー開催報告

「今日からはじめよう！
貯筋トレーニング」

講師：健康運動指導士 高井 清典

開催日時：2016年 8月 6日(土)



第6回 いきいき健康セミナー 開催報告

貯筋ってなんですか？



日頃から、からだ(筋肉)を積極的に動かして、

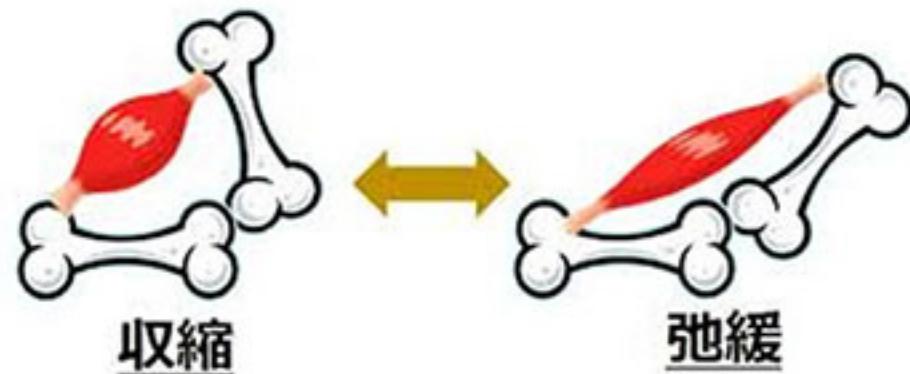
筋力や**筋**肉が衰えないように

それらを**貯**めようという意味です。

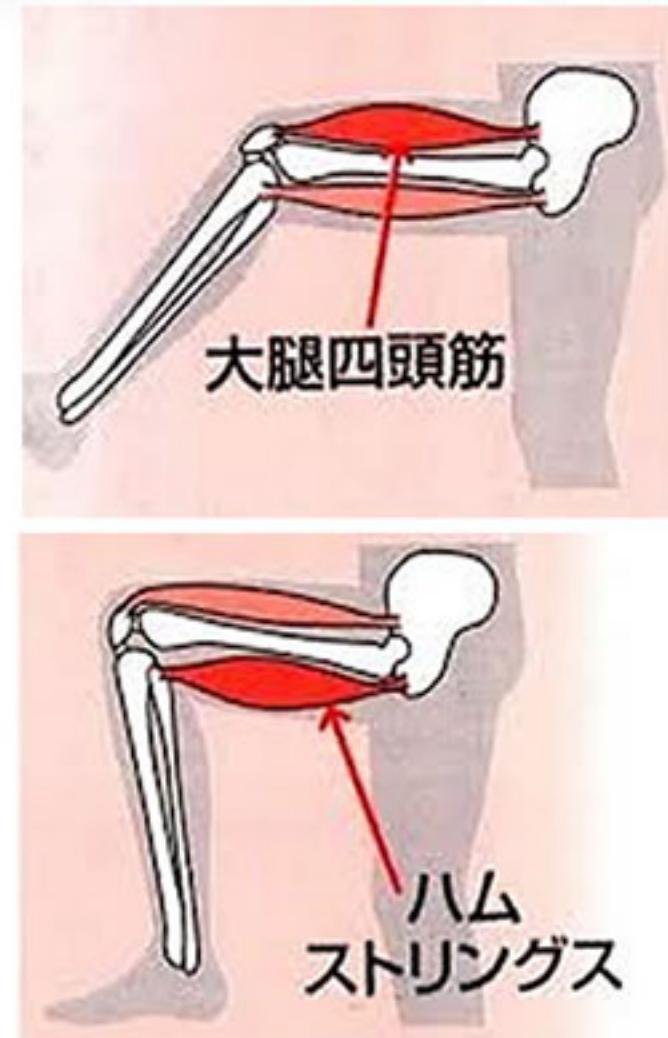


第6回 いきいき健康セミナー 開催報告

筋肉が、はたらく仕組み



上腕二頭筋



第6回 いきいき健康セミナー 開催報告

筋力が、衰える原因は？

加齢による筋力低下 + 不活動による筋萎縮

30代から80代まで
約30%～40%低下

加齢により	1年で	1%↓
宇宙滞在1日で		1%↓
1日安静に寝て		0.5%↓

第6回 いきいき健康セミナー 開催報告

筋力の衰えを防ぎ、向上させるには？

筋肉(体)を動かすこと以外方法はありません。

筋力は、一定の負荷をかけることによって維持・

向上します。筋力の低下を食い止めるには

自分の体重やチューブ、ダンベルを利用した

レジスタンス運動(筋力トレーニング)が注目されています。



第6回 いきいき健康セミナー 開催報告

筋力の衰えを防ぎ、向上させるには？

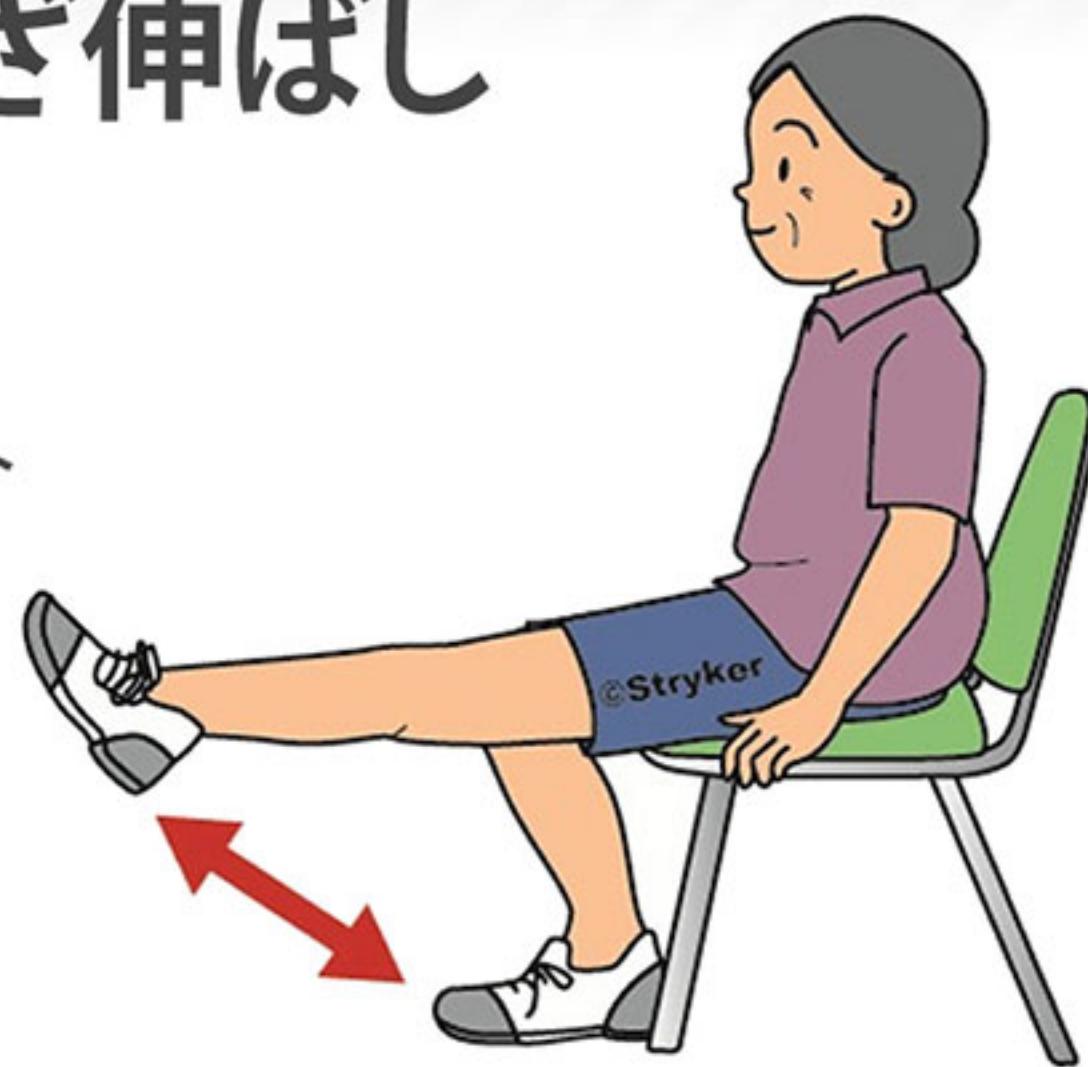
最初は、日常生活を過ごすのに大切な
脚・お腹・腰を鍛える運動を中心に行い、
徐々に全身を行なうようにしていきましょう。



第6回 いきいき健康セミナー 開催報告

貯筋トレ①:レベル1 ひざ伸ばし

左右各10回×2～3セット



第6回 いきいき健康セミナー 開催報告

貯筋トレ①：レベル2

座り立ち

※机に手をついて補助

10回×2～3セット



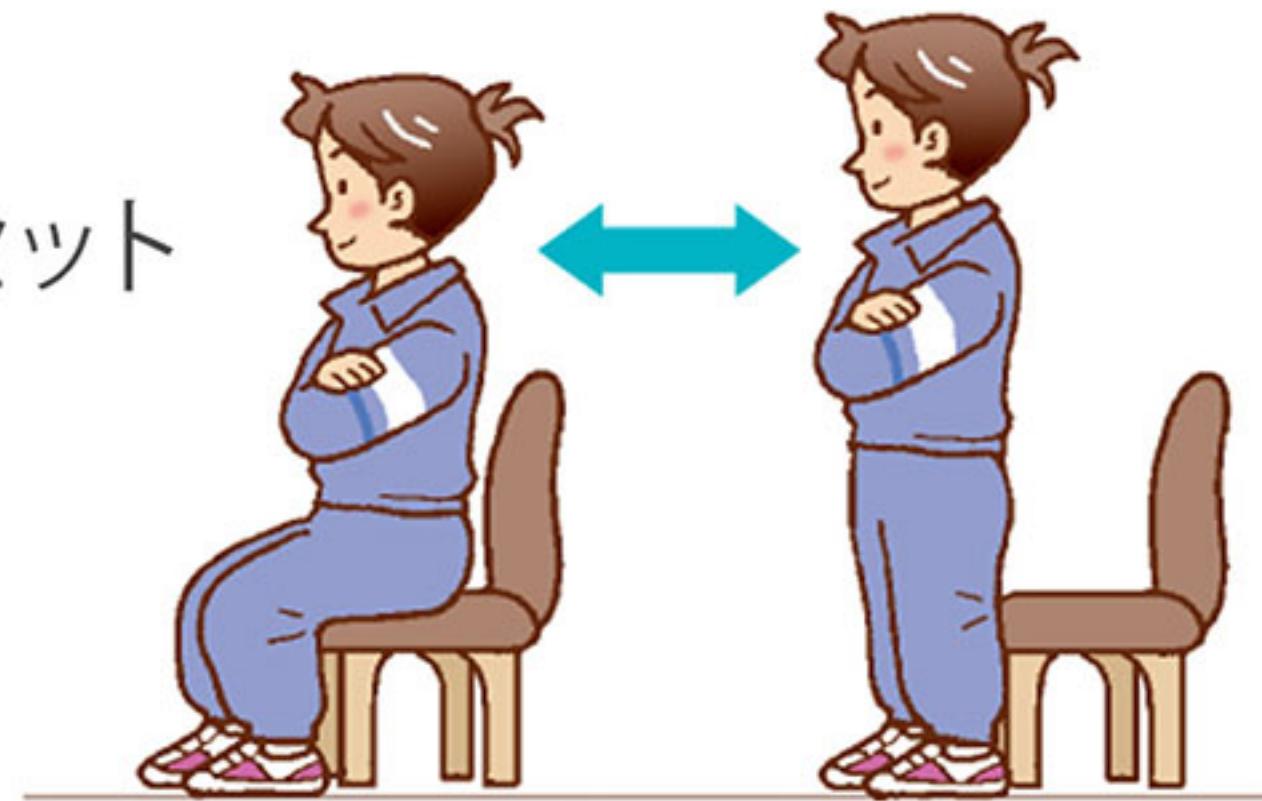
第6回 いきいき健康セミナー 開催報告

貯筋トレ①：レベル3

座り立ち

※手を胸の前で組んで、ゆっくりと座り立ち

10回×2～3セット



第6回 いきいき健康セミナー 開催報告

貯筋トレ①:レベル4 スクワット 10回×2～3セット

①



②



第6回 いきいき健康セミナー 開催報告

貯筋トレ②:レベル1

かかと上げ

10回×2～3セット

※机に手をついて補助

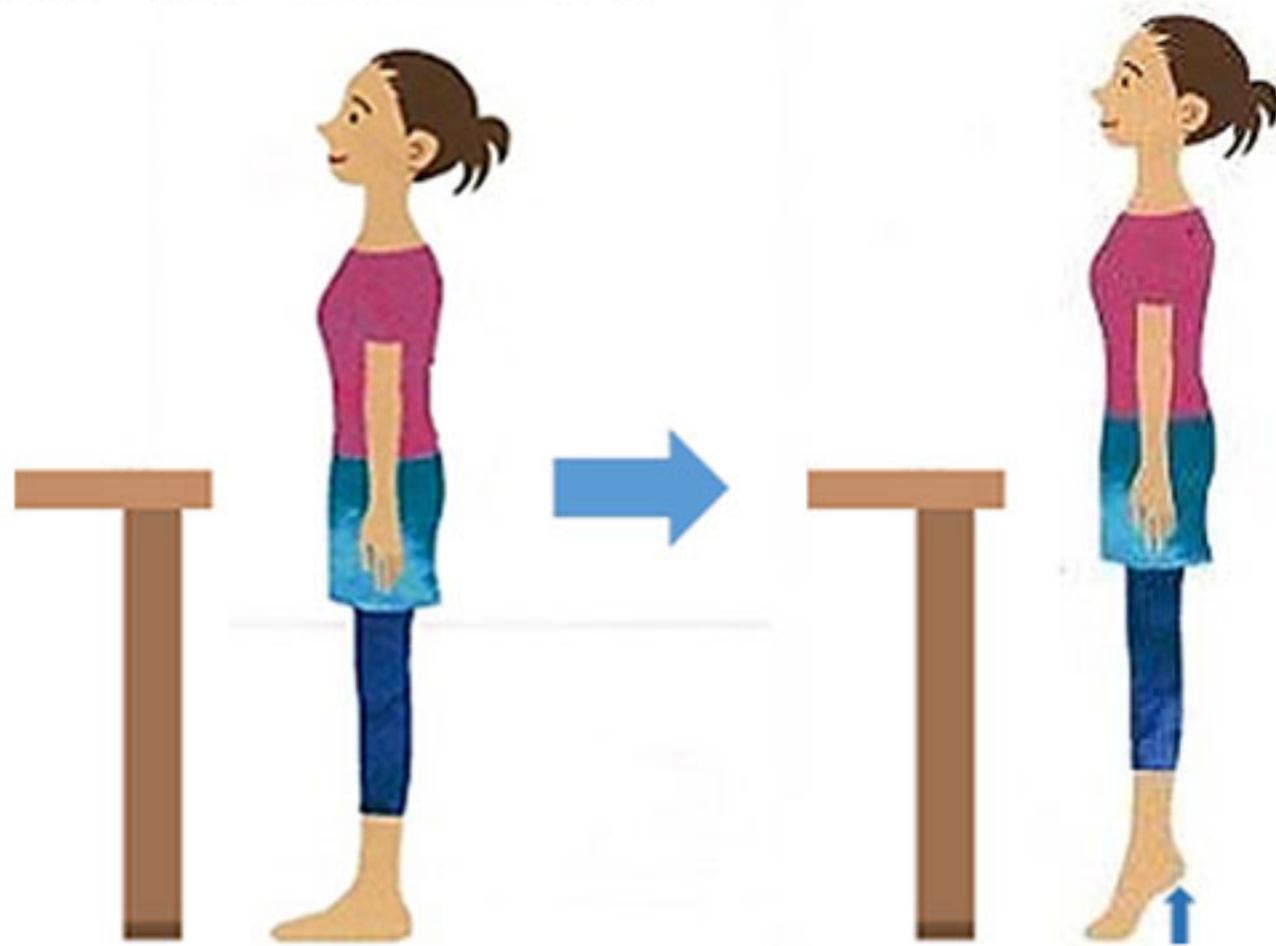


第6回 いきいき健康セミナー 開催報告

貯筋トレ②:レベル2 かかと上げ

10回×2～3セット

※机の近くで、補助なし
(危ない時は手をつく)



第6回 いきいき健康セミナー 開催報告

貯筋トレ②:レベル3

かかと上げ

10回×2～3セット

※壁に手をついて、片足ずつ

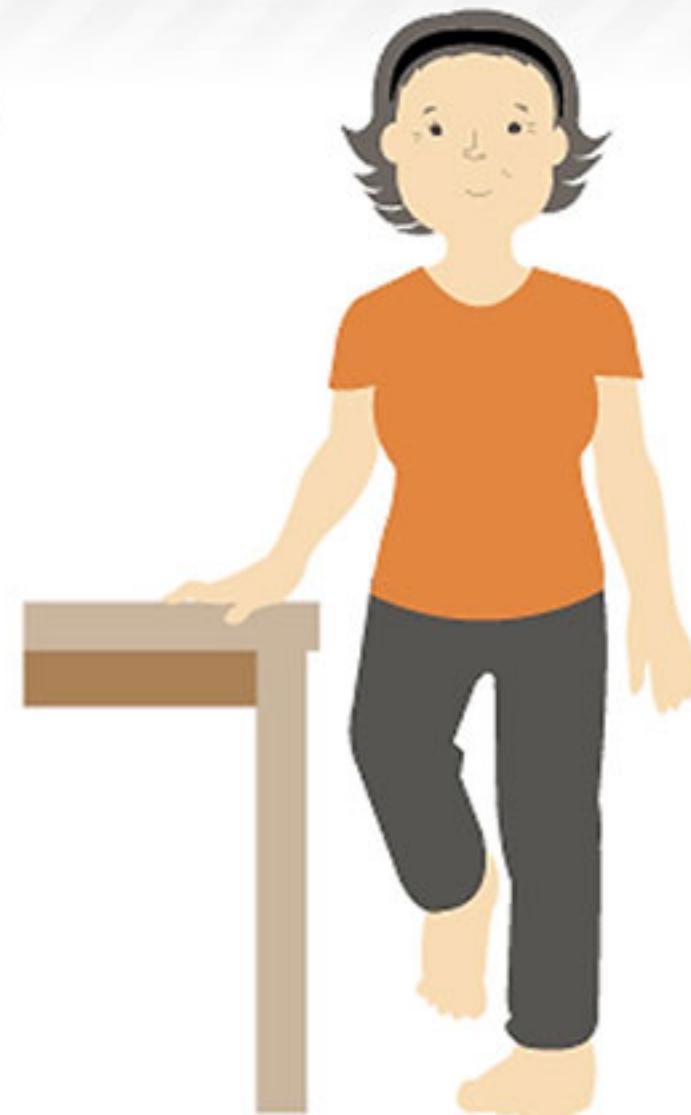


第6回 いきいき健康セミナー 開催報告

貯筋トレ③：レベル1 片脚立ち

1分間維持×2～3セット

※机に手をついて補助



第6回 いきいき健康セミナー 開催報告

貯筋トレ③:レベル2 片脚立ち

1分間維持×2～3セット

※机の近くで、補助なし
(危ない時は手をつく)



第6回 いきいき健康セミナー 開催報告

貯筋トレーニングと 合わせて行うと効果的な運動は…?

ウォーキング 歩数よりも歩幅を意識して大股で早歩き。
(1日30分以上)

ストレッチ 運動前は、軽い反動をつけたストレッチ
(ラジオ体操)。運動後は、呼吸を意識して
ゆっくりと時間をかけて筋肉を伸ばします。

第6回 いきいき健康セミナー 開催報告

貯筋トレーニングと 合わせて行うと効果的な運動は…？

高齢者の運動プログラムは、
**運動強度、持続時間控えめにして頻度を
多くする**のが、
安全に効果を上げることができます。



第6回 いきいき健康セミナー 開催報告

運動前のおすすめ ストレッチ

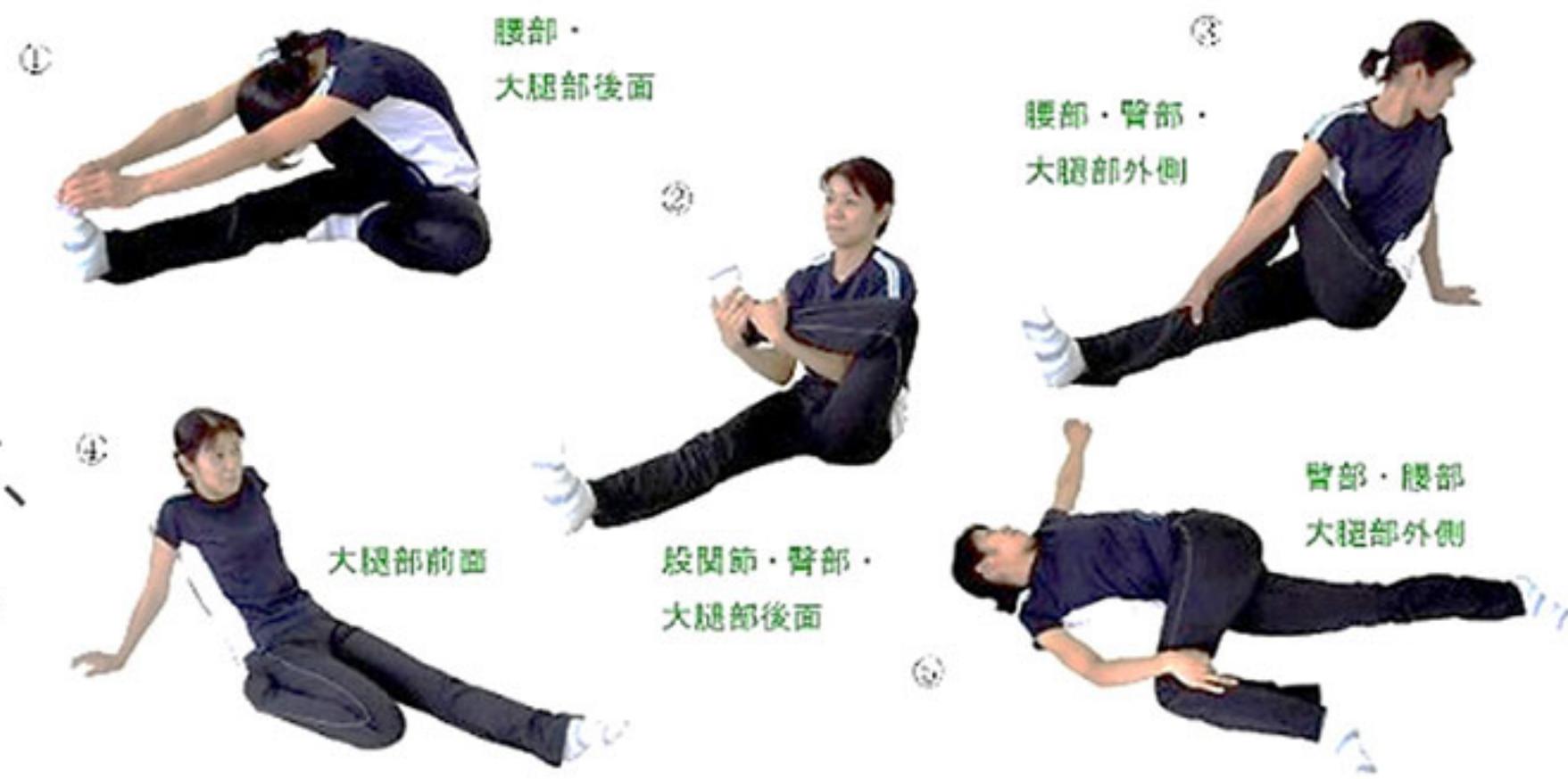
少し、はずみをつけて
筋肉に刺激を
あたえるように、
伸ばします。



第6回 いきいき健康セミナー 開催報告

運動後のおすすめ ストレッチ

呼吸に合わせて、
伸ばす筋肉を意識して、
少し張りを感じながら、
30秒ほど姿勢を
維持します。



第6回 いきいき健康セミナー 開催報告

本日の豆知識

貯金と貯筋

	つかう	つかわない	貯め方
 貯金	 減る	 利子がつく	 定期貯金
 貯筋	 増える	 減り続ける	 毎日少しづつの積立型貯筋

第7回

いきいき健康セミナーのご案内

申し込み要
定員60名

日 時

10月 8 日 土 14:00～15:00 (入場:13:30)

場 所

八田内科医院待合室

テー マ

「ひとごとではない認知症
—聞いて得する予防策—」

講 師

八田内科医院 院長 八田 告

申込方法

医院受付でお申し出ください。
(予約キャンセル時にはご連絡をお願い致します。)



第8回は12月10日です

参加費
無料