

## 筋トレを取り入れよう！

筋トレと聞くと面倒くさい、続かないと思いがちですが、家庭でも手軽に短時間でできるものもあります。いつまでも健康でいきいきとした生活を送るためにも自分の体力に合わせて筋トレを生活の中に取り入れましょう。

### 筋トレの効果

#### 肥満予防

年齢を重ねると筋肉量が減って代謝が下がり、若い頃とおなじように食べていても太りやすくなります。筋トレにより安静時のエネルギー代謝が上がり、太りにくい体をつくることができます。また、生活習慣病予防にも効果があります。

#### 若返り

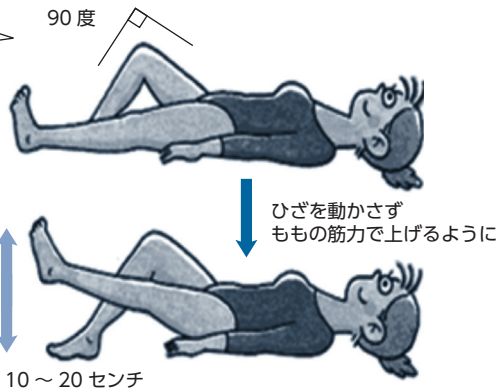
成長ホルモン、別名若返りホルモンの分泌が促され、肌や髪につやが出て実年齢より若く見える効果があるといわれています。また、筋肉が強化されることで姿勢がよくなります。

#### 腰痛・膝痛予防

骨を支える周囲の筋肉を鍛えることによって、関節にかかる負担を小さくすることができ、筋肉が天然のサポーターになり予防につながります。

#### ★簡単膝痛予防筋トレ

- ①横になって片足の膝を立てる
- ②伸ばしている方の足を10〜20センチ上げてゆっくり5秒数える
- ③両足交互に10回繰り返す



初めは膝を曲げたまま、数センチ、数秒からでもいいので無理のない範囲で始めましょう。

10〜20センチ

## 脱メタボのための 筋トレ体操実践教室

申し込み不要  
参加費無料



とき 3月10日(土) 開場 午前9時30分  
午前の部 午前10時〜午後1時30分  
午後の部 午後1時30分〜5時  
(午前、午後の部とも同内容)  
ところ 市民体育センター競技場

持ち物  
タオル、上靴  
運動しやすい服装



音楽に合わせて  
体を動かすと  
楽しいよ！

### 内容 筋トレ体操実践教室「メタボ体操」

- ①午前10時〜11時30分
- ②午後1時30分〜3時

市民病院の専門スタッフの創意工夫により誕生した脱メタボのための筋トレ体操、通称「メタボ体操」。水戸黄門など皆さんご存知の音楽に合わせて簡単な動きで体を動かすのでどなたでも楽しくできます。



### メタボ測定

自分の体の状態を把握しておくことがとても大切です。

- ①午前11時30分〜午後1時30分
- ②午後3時〜5時

身長、体重、血圧、心拍数、体成分、骨密度、足型視力、血糖、足指力、肺年齢、血管年齢、脳年齢物忘れ診断など



#### 骨密度測定

