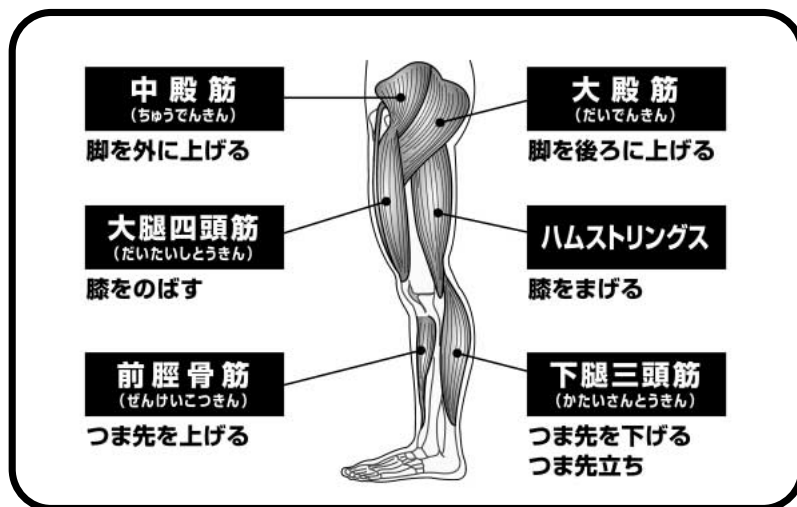


「サクセフルエイジングー元気で長生き」それが誰もの願いです。ところが転倒・骨折・寝たきりが発生すると高齢者の体力や生活機能をいちじるしく低下させてしまいます。その予防に大切な役割を果たすのが筋肉です。筋肉という不思議な組織について、どのような仕組みで筋肉は伸び縮みするのか、筋肉の病気にはどのようなものがあるのか、というように筋肉について知ったうえで、高齢者の健康増進のために役に立つ簡単に行なえる筋力トレーニングをお教えします。

東京都老人総合研究所 遠藤玉夫



スクワット
主に大殿筋、
大腿四頭筋



知らなかった!
筋肉
の不思議

中高年からの暮らしに活かす筋トレ