

「筋肉貯筋」

前回の3月号では、睡眠負債の情報をお伝えしました。そこで、続きと言う訳ではありませんが＜筋肉貯筋＞という言葉も耳にしたことがありませんか？

筋肉は普通に生活しているだけでは衰えていくばかりで、それは加齢によるものではなく、単に運動量が低下しているだけだそうです。しかも日常的に運動していないと、下半身の筋肉が上半身より先に衰えるそうです。



筋肉の7割は、下半身にあります。(1位太腿 2位お尻 3位ふくらはぎ)そして先に下半身が衰えるのであれば鍛える順番として、

- ①[太腿][お尻][ふくらはぎ]等の下半身
- ②[胸][肩][上腕][背中]等の上半身
- ③[腹部][わき腹][腰背]等の体幹部

最近では、高齢でも若者と同じように筋肉が成長する事が証明されています。

歩き方を普段の歩幅と比べて、半歩ほど“大股”に歩くことも下半身の筋肉が勝手について筋肉貯筋に効果的だそうですよ。教室まで“大股”で歩いてみるのはいかがでしょうか？そして教室では、今日の体操は、どこの筋肉を使っているのかを意識してみたり、「キツイ」よりも「ちょっとキツイかなあ」くらいの負荷をかけたりしながら筋肉貯筋を増やしてみましょう。



参考：テレビ朝日・林修の「今でしょ講座」他

編集後記



日本の100歳以上の人口が、昨年9月(敬老の日)の厚生労働省の発表によると約67000人になっていました。30年後にはこの10倍になると言われています。因みに50年前は、約150人でした！

これからは「健康長寿」が課題です。健康長寿の3つの柱は《栄養・運動・社会参加》。筋肉貯筋を心掛けて、いつまでも健康でイキイキと生活したい！ですね。(参考：東京大学高齢社会総合研究機構 神谷哲朗氏講座資料より)

健康体操ラムーヴ それは・・・

- ★自らのトライアル……………健康管理への道
- ★セカンドライフの楽しみ……………生き甲斐への道
- ★リズムが結ぶコミュニケーション…仲間作りへの道

ホームページがリニューアルしました！是非ご覧ください！

▶ <http://lmove-taisou.com>

すべての教室で、無料体験を行っています。お近くの教室へお越しください。

ラムーヴメイト

Vol.21 2018年10月号

いつまでも健康でイキイキと生活したい

- ◎日本体操祭
- ◎ラムーヴの「緊急連絡カード」が出来ました!!
- ◎ラムーヴの顔・・・慶松・小峰・米澤・澤尾・長岡 各指導士
- ◎知って得する健康情報・・・筋肉貯筋



2018 日本体操祭



7月1日(日) 駒沢オリンピック公園体育館

今年の体操祭は、「2020 東京オリンピック」の関係で、例年の代々木体育館から駒沢オリンピック公園体育館に場所を変えて開催されました。朝から夏の日差しの中、全国から集まった90チームが演技を披露しました。

健康体操ラムーヴ指導士27名で参加した演目は『紫・式部』。アップテンポな和洋折衷の曲にのせて、様々な動きでブルーメイトの魅力をお見せしました。

前回の体操祭から間があかず日数の少ない中、そこは指導士！華やかな花柄の和装束に身を包み、美しい隊形移動で会場を沸かせました。



体操祭実行委員長・小林千穂



ラムーヴの「緊急連絡カード」が出来ました！！

健康体操ラムーヴでは、今年度から「緊急連絡カード」をご用意しました。怪我や急病、また、災害などの緊急時に、ご自身が情報伝達が困難な状態でも、救急対応や近親者への迅速な連絡ができるように備えるカードです。

皆様には、万が一の怪我に備えて傷害保険にご加入いただいておりますが、今年度から「保険加入証」に替わり「緊急連絡カード」をお渡しいたします。(保険加入証を兼ねています)

もし、怪我や急病で救急車を呼んだ時、緊急連絡カードがあれば、的確で迅速な対応が行えます。また、近親者にすぐに連絡をとる事が出来ます。皆様が教室に来る時、ラムーヴのイベントに出る時、是非ご携帯をお願いします。

★カードは緊急時にすぐ確認できるよう、指導士や周りの方にわかりやすい場所への保管をお願いします。今回、鞆につけることができる様にカードケースとクリップをご用意しました。次回更新時はカードのみの配布となります。

普段の外出時にも是非ご活用ください。健康体操ラムーヴでは、皆様のお役に立つ事を常に考え、これからも努力してまいります。



ラムーヴの顔



各ブロックの指導士をインタビュー形式で紹介するコーナー

- 質問①・・・指導士になって何年ですか。また、なったきっかけを教えてください。
- 質問②・・・指導士になって良かった事を教えてください。
- 質問③・・・体操以外で、あなたの元気の素を教えてください。



★東京・慶松美恵子

- ①指導士になって、25年です。教室の先生から声をかけて頂き、友人の勧めもあったので、一緒に指導士を目指しました。
- ②ラムーヴを介して人達と出会い、多くの感動と感謝を学ぶ事が出来ました。
- ③散歩をする事。行ったことのない場所を歩くのが楽しみです。後は、友人との愉快なおしゃべりや、国内外の旅行などです。



★多摩・小峰智子

- ①振り返って見たら22年。もう、そんな年数が経っていました。生徒として教室に通っていましたが、何年か休んで復帰後、健康でありたいとの思いで一歩を踏み出しました。
- ②出会いと経験。色々な事にチャレンジして日々勉強が出来る喜びに感謝です。親先生との出会いが無ければここに至ってなかったかも？これからも大切な出会いに感謝していきたいと思います。
- ③日課のように母親(91歳)との車椅子での散歩、ドライブやショッピング、話しは尽きなくまったりとした貴重な時間です。母親の話から沢山の勇気を貰っています。



★千葉・米澤人美

- ①指導士になって37年になります。肩凝り解消に何か運動をしたいと思っていた所、近所で健康体操の無料講習会があり参加してみました。楽しいレッスンと笑顔がとてもステキな先生でしたので、すぐに入会しました。身体が固く苦手な事ではあったのですが、先生の勧めで決心しました。
- ②指導士、生徒さん、多くの方々との出会いや、暖かい支えがあり人生勉強をさせて頂いている事です。地域の方々が健康でいられるよう、少しはお手伝いできているかなと思うと幸せな気持ちになり、更に努力を重ねていきたいと思っています。
- ③3年位前から社交ダンスを始め、習う事はとても気が楽で、楽しんで踊っています。心と体をリフレッシュする為に、まだまだ楽しい事をいっぱい探そうと思っています。



★千葉・澤尾静乃

- ①38年程になります。教室で勤められ、指導して下さった先生のように動きたいと憧れてなりました。
- ②様々な生き方の人々に出会えた事。若い頃は、美容体操という事で続けておりましたが、近年は健やかに年令を重ねる上で、体操の効果が云われるようになり、そういった研究を知る度に「やったー。続けて来て良かったー。」と幸運を喜んでおります。
- ③バレエの公演、クラシック音楽のコンサートに出掛けます。休憩時間にワインを一杯、素晴らしいと感激したら、躊躇せずに「ブラボー！」と大きな声を掛ける事です。又、空の色、雲の動き、光と影等を眺めたり、草花の世話、海外旅行、染物、ホームセンター巡りや飼い猫をなでる事です。



★静岡・長岡ひさ子

- ①20年です。若い頃からの腰痛を治したくて教室に入会しました。子供達が独立したのを機に、自分の人生の新たな目標として入会から10年目に、指導士資格に挑戦しました。
- ②沢山の人達と出会えた事で自分の成長にも繋がり、指導士として生きがいを感じられる事です。
- ③月2回、コーラスグループに参加して、日本の名曲、童謡、唱歌等を背筋を伸ばして歌う事でリフレッシュしています。