

「筋トレ、脳トレで元気に長生き！」

～介護予防について考えよう～

◆講師 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター 大淵修一氏

◆とき 12月1日(火) 13時30分～

◆主催 (財)長崎県すこやか長寿財団



☆ルーの三原則☆

- ・使わなければ退化する
- ・使いすぎたら破壊する
- ・適度に使えば発達する

高齢になっても
筋トレは効果あり😊



自分が元気だと思う人は
手を挙げて!



は〜い!!!

筋肉を鍛える体操を
いろいろと
教えていただきました。

スクワットの
やり方は・・・
1, 2, 3, 4・・・
2, 2, 3, 4・・・

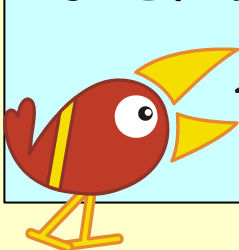


3, 2, 3, 4・・・
4, 2, 3, 4・・・



☆参加者の声☆

- とても分かりやすい内容、言葉使いで良かった。
- つい年としと言って生活していたが、年齢には関係ないとのこと、足腰を鍛えて、頑張っ生きていこうと思います。
- 今日の講演会に参加して良かった。実際に運動を体験して満足です。職場に持ち帰り、スタッフと利用者実践したいです。
- 老年症候群、認知機能低下、低栄養など、勉強になりました。



予告

講演会の詳しい内容は
「そよかぜ75号(22,3,31発行)」で
公開予定で〜す!