

市では今年から貯筋運動を推進していきます!!

最近、話題の

『貯筋運動』ご存知ですか?

「貯筋運動」は、「♪線路は続くよ〜♪」の替え歌に合わせて、1日10分程度、毎日継続して行う事で、下半身の筋力をアップさせる運動です。

運動のキーワードは4つ

- たった5つの運動
- かんたん!
- 楽しい☆
- 筋肉が貯め続けられる!



みんなで伸ばそ〜う 健康寿命〜
使えばなくなーる お金の貯金
使って貯めよーう 筋肉貯金
老後に備え〜て 貯金と貯筋!

どのような効果があるの?

鹿屋体育大学において高齢者がどの筋肉が低下しやすいかを考えた上で、1番低下しやすい太ももの前面にしっかり筋力をつける運動を考案したものです。

「姿勢が良くなる」「歩き方がしっかりする」「立ち上がりが楽になる」などの効果が期待できます!

9月19日、『南九州市貯筋運動教室』1回目を開催!

貯筋運動の効果を前後で見えるために、まず初回は体力測定を行いました。

- ①**残高チェック**(椅子の座り立ち、上体起こし、5m歩行)
- ②**筋厚皮脂厚**(エコーや測定で筋肉量をみていく)や形態計測
- ③**脚伸展力**(筋肉の伸展筋力を測定する)
- ④**握力やバランステスト**
- ⑤**質問紙のチェック**



今回の測定で、自分の体力の状況にも気づけたようです...

運動への取り組みが意識づけされた方も多かったようです!!



MBC『ズバット! 鹿児島』で生放送されました☆

上之園 和美さん
「ネーミングにひかれて参加しました。自分の体力を測定することがなかったので今回はとてもいい機会でした」

《今後の教室の予定》

2回目～11回目	毎週『貯筋運動』を行っていきます。
12回目	初回で行った体力測定を再度最終日に行い、どのくらいの運動効果がでているか見ていきます。

興味のある方は、各保健センターへお問い合わせください。

(広告)

お集まりに最適! 選べるオードブル

14種類の中から
お好きな3点を!

保存版チラシの
お取り寄せは
お気軽にお電話で!

3点で
1万円!!
(税別)

大好評!!

ご予算に合わせて
お作り致します。
料理内容についても
お気軽に
ご相談ください。

寿

3,240円

何の素材をぐっとおいしく。
宮脇仕出し店

MIYAWAKI SHIDASHI

南さつま市加世田川畑4219番地1

宮脇仕出し店

TEL.0993-52-2457

龍吐水は、民具室の中でもひととき
わ大きい展示資料で、火事を消すた
めの道具です。木製の水槽にポンプ
が取り付けられており、横木を人力
で上下させて水を噴出させます。
龍が水を吐くように見えることか
ら、龍吐水の名がつけられました。
この龍吐水は、頤娃町別府の濱田
家に伝わっていたものです。文政5(1822)年に大
坂(阪)で製作されたもので、水槽の側面には、大きく「濱
田」の文字がみえます。
当時はあまり普及していなかったと考えられますが、
このような道具を大坂(阪)で購入して所有していた、
海運商濱田家の繁栄ぶりをうかがい知ることができる
資料といえます。

頤娃歴史民俗資料館
れきみんかんだより ⑭
りゅうどすい
龍吐水



【お問い合わせ・広告代理店】(株)ホープ TEL 092-716-1401