



ももち体育館 施設だより



7月7日は七夕！

七夕といえば、笹に短冊や飾りをつるしますが、
 「笹」は日本では古くから神聖なものとされてきました。
 また、笹の葉には抗菌作用があることから、
 笹の葉にお供えものを置いたり、神事によく使われていること、
 そして、笹は天に向かってまっすぐ伸びることなどから、
 七夕の行事にも神聖な笹が使われるようになったそうです。
 何気なく行っていたことにも、いろいろな意味があるんですね。



7月22日（火）は定期休館日です

<トレーニング・健康豆知識講座>

フレイルについて

フレイルとは、、、加齢により心身が衰えた状態のこと
 「Frailty」を日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味します。



フレイルの基準について

- 1.体重減少：意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
- 2.疲れやすい：何をするのも面倒だと週に3-4日以上感じる
- 3.歩行速度の低下
- 4.握力の低下
- 5.身体活動量の低下



予防について

高齢化社会になっていく世の中でフレイルの問題は大きくなっています。
 寝たきりを防いでいくためにも運動をしていく必要があります。
 特に下半身の筋肉は全身の7割を占めていますので、
 下半身の筋肉を中心に鍛えていく必要があります。
 特におすすめの運動が筋力トレーニングです。
 その中でもスクワットは、**キングオブエクササイズ**とされているほどおすすめの種目です。
 スクワットは、下半身の筋肉をまんべんなく鍛えることができます。
是非皆さんもスクワットをしてフレイル予防に努めましょう！！



ももち体育館では、X(旧Twitter)を開設しております。

ももち体育館の情報を更新していきますので、チェックしていただきフォローよろしくお願いいたします。



ももち体育館 X リンクはコチラ↓↓

