



5月24日に伊奈公民館で開催したすこやか貯筋教室



健康運動指導士  
やまざき わたる  
山崎 航さん

筋トレでめざせ健康長寿！

取材  
しました！

## すこやか貯筋教室

「まだまだ元気だから介護予防は必要ない」など油断は禁物です。元気なうちから介護予防に取り組むことで、身体の筋力や柔軟性を維持・向上し、健康寿命を延ばすことにつながります。

市では65歳から70歳代前半の方を対象とした、筋力アップのためのややきつめの運動を行う「すこやか貯筋教室」を実施しています。この教室では、前半にタオルを使った筋トレと、後半にヨガマットを使ったストレッチを行っています。

教室を担当する(株)ビートの健康運動指導士・山崎航さんは「タオルを使うことで、身体の左右差をなくし、バランスを整えることができます。タオルを引く動きで背筋を鍛え肩こりを改善したり、ストレッチで腰痛の改

善や固くなった身体をほぐしていきます」と説明します。また、

すべての動きには2つの強度を取り入れており、自分に合った負荷をかけたトレーニングができるのもこの教室の特長です。

友人と一緒に参加した女性は「身体が柔らかくなり、筋肉もついたようで、階段を上がるのが楽になりました」と笑顔を見せられました。

山崎さんは「一番の目的は今の生活をこの先も続けられるよう、筋肉を維持していくことです」と話します。「筋肉をつけると日常生活の動作が楽になります。家でできる動きを取り入れてほしいですね」とアドバイスしています。

アクティブシニアを目指して健康な身体づくりに取り組んでみませんか？

すこやか貯筋教室の開催日程は、本紙25ページの介護予防カレンダーをご覧ください。事前予約は不要です。当日直接会場へお越しください。

参加者の角山さん<sup>かぐやま</sup>と金谷さん<sup>かねや</sup>

### 【参加者の声】

友人の誘いで参加しました。ちょうど良い強度で、指導士さんがスムーズに進行し連続してトレーニングするので、集中して臨めます。教わったストレッチは自宅でも実践しています。定年退職後、家にこもる男性も多いですが、外出するきっかけに参加してみるのもいいと思いますよ。

