

いつまでも 動ける体づくり

～老化と筋肉の不思議な関係～

- 入場無料
- 申込不要
- 先着順
1300名

第102回老年学公開講座

日時

平成21年1月23日(金)
午後1時15分～4時30分

講演内容

- 1 「知って納得！ 筋肉の不思議」
東京都老人総合研究所 老化ゲノムバイオマーカー研究チーム
研究部長 重本和宏
- 2 「老化研究から発見した筋肉の不思議」
東京都老人総合研究所 老化ゲノム機能研究チーム
研究部長 遠藤玉夫
- 3 「実践！ 使うほど貯まる筋肉の不思議」
東京都老人総合研究所 自立促進と介護予防研究チーム
研究員 島田裕之

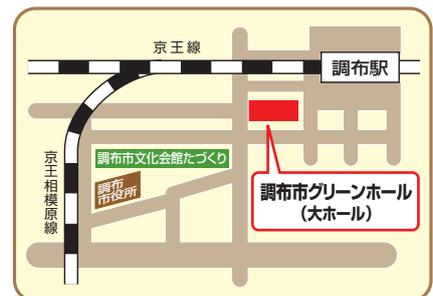
司 会：東京都老人総合研究所 健康長寿ゲノム探索研究チーム
研究部長 田中雅嗣



会場

調布市グリーンホール
(大ホール)

住 所：調布市小島町2-47-1
最寄り駅：京王線調布駅南口下車徒歩1分



手話通訳あり

主 催：東京都老人総合研究所
共 催：調布市／東京都老人医療センター

問い合わせ



財団法人東京都高齢者研究・福祉振興財団
東京都老人総合研究所
広報・普及担当 ☎03-3964-3241(内線3008)
<http://www.tmig.or.jp/>

いつまでも 動ける体づくり

～老化と筋肉の不思議な関係～

筋肉と聞くと筋肉モリモリを思い浮かべ、それと老化がなんで関係あるの？と思われる方もいらっしゃるかも知れません。でも、私たちはスポーツをするだけのために筋肉を使っているわけではありません。私たちは、歩いたり、喋ったり、笑ったり、泣いたり、ご飯を作ったり食べたり、日常の生活を営むために筋肉を使っています。このように筋肉は働きもの、すなわち大変重要なものです。しかしながら、老化するにつれて筋肉はだんだん弱ってくることも分かっています。そしてこうした働きものの筋肉の働きが悪くなると私たちの生活機能を著しく低下させてしまいます。もちろん筋肉モリモリになる必要はありませんが、いつまでも自分の身の回りの世話をするための体づくりは必要です。そのためにはどのような仕組みで筋肉は伸び縮みし働くのかなど、筋肉について知ったうえで、筋力トレーニングを行なうことでより高い効果が期待できます。高齢者の健康増進のために役に立つ簡単に行なえる筋力トレーニングをお教えします。心身ともにレフレッシュして健やかな老後を目指しましょう！

東京都老人総合研究所
老化ゲノム機能研究チーム 研究部長 遠藤 玉夫

