

第78回

老年学公開講座

日時

平成16年10月28日(木)
午後1時15分～4時30分

知らなかった! 筋肉 の不思議

中高年からの暮らしに活かす筋トレ

プログラム

- 1 知ってビックリ! 筋肉のしくみ
帝京大学医学部神経内科助教授
松村喜一郎
- 2 知らなかった! 筋肉の病気
東京都老人総合研究所 糖蛋白質研究グループリーダー
遠藤玉夫
- 3 実践! 誰でもできるらくらく筋トレ法
東京都老人総合研究所 介護予防緊急対策室
島田裕之

質疑応答 講師全員

司会 東京都老人総合研究所 遠藤玉夫

会場 江戸東京博物館ホール



入場無料

申込不要

定員450名



手話通訳を同時に行います。

お問い合わせ



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

電話 03-3964-3241 内線3008
<http://www.tmig.or.jp>

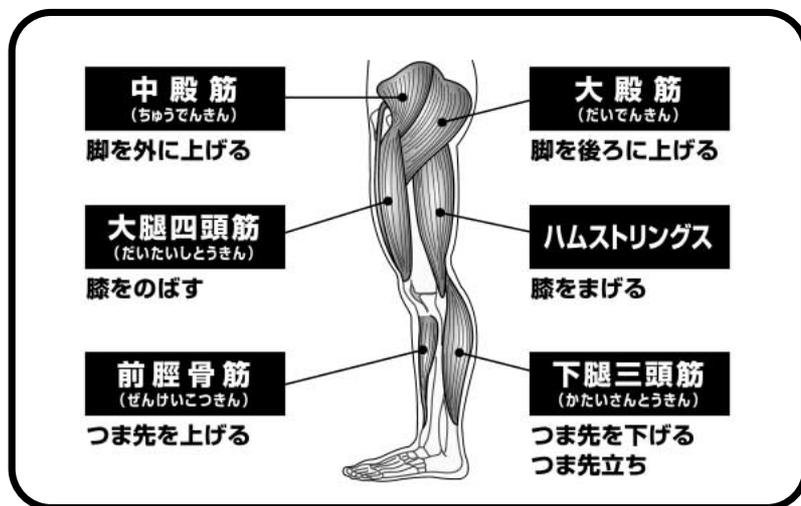
主催/東京都老人総合研究所
共催/墨田区
後援/東京都江戸東京博物館

R100

高齢者100%再生紙を使用しています

「サクセフルエイジングー元気で長生き」それが誰もの願いです。ところが転倒・骨折・寝たきりが発生すると高齢者の体力や生活機能をいちじるしく低下させてしまいます。その予防に大切な役割を果たすのが筋肉です。筋肉という不思議な組織について、どのような仕組みで筋肉は伸び縮みするのか、筋肉の病気にはどのようなものがあるのか、というように筋肉について知ったうえで、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。

東京都老人総合研究所 遠藤玉夫



スクワット
主に大殿筋、
大腿四頭筋



知らなかった！
筋肉
の不思議

中高年からの暮らしに活かす筋トレ