

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98回老年学公開講座

日時
平成20年9月5日(金)
午後1時～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

※リフレッシュタイム 北区さくら体操

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

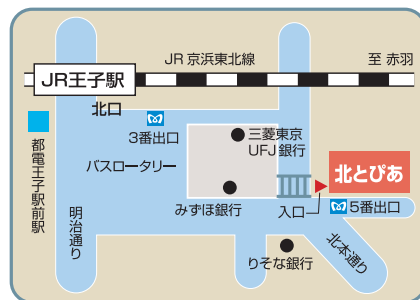
会場

ほく
北とぴあ さくらホール

住 所：北区王子1-11-1

最寄り駅：JR王子駅北口徒歩2分

地下鉄南北線王子駅5番出口直結
都電王子駅前駅 徒歩5分



手話通訳あり

主催：東京都老人総合研究所
共催：北区／(社)東京都老人クラブ連合会



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

