

老後の

ちよきん

貯筋

足りてますか？

昨今の栄養事情や医療技術の発達により、60代を老後と呼ぶにはまだまだ早すぎます。しかし、町が平成26年に行った調査では、60代では緩やかだった体力低下が、75〜80歳の間に急に低下している結果となっております。これは75歳以上の方の介護サービス利用が若年老人の約10倍となっており、実態とも一致しています。40代、50代で経験した「体の節目」が80歳を目前に再度やってくるのかもしれない。

老後の生活費に加えて介護サービス費や医療費の

安、若い頃より生活をやり繰りして老後に向けた貯金をし、現在も節約した生活をおくられていると思えますが、次の節目を乗り越えるため「貯筋」も始めませんか？

もちろん70代からでも間に合いますが、お金と同じで、コツコツ貯めるしか方法はありません。油断しているとお金も筋肉もあつという間に無くなってしまう。若い頃に貯えた貯筋（金）で生活している60代、残筋（金）が足りなくなる前に対策を！

冬期自主運動教室の参加者を募集します

募集期間

平成28年11月1日〜

平成28年11月15日

開催期間

平成28年12月1日〜

平成29年3月31日

募集対象

町内に住む65歳以上の方

定員 100名

参加費 無料

※最初と最後のアンケートに協力していただきます。

場所 総合体育館

（2階ウォーキングスペースまたは、トレーニング室）

服装など

動きやすい服装であれば、普段着でも構いません。上靴（運動靴）が必要です。

申込・お問い合わせ

すこやか健康センター内

健康支援課介護保険係

☎ 62・6020

老化は足もとから、足腰の筋力強化が大切です。寒い冬場ですが、天候に関係ない体育館で自分の好きな時間にウォーキングなどをしてみませんか？

総合体育館のシーズン利用券をお渡ししますので、日時・運動内容は自分の都合でかまいません。自分の体と相談しながら運動しましょう。

講師（トレーナー）はあなた自身です。いきなり大汗をかくまでがんばって歩く必要はありません。自分のペースで、日にちが開いてもかまいません。月単位、年単位で継続できそうなペースを覚えましょう。「貯筋」はコツコツがポイントです。

