からだと

Think about health

向き合う温

15

筋肉は裏切らない



竹内 -平 $_{\mathsf{ch}}$ 笠間市立病院 理学療法士

促したり、 姿勢を維持するといったもの以外にも、 を持っています。 体温を上げるなど様々な役割 筋肉を使うことで熱を発

や 安静で筋力が低

加

告されています。 ています。 なると1日で1~3%、 います。また、 くらいでは30%程度低下すると言われて 加齢とともに低下していくことが知られ %の割合で筋力低下が起こることが報 年間でおよそ6%ずつ低下し、 そんな大切な筋肉ですが、 筋肉量は20歳頃をピークに、 入院などで寝たきり 1週間で10 筋肉 70 歳 量が

一齢や安静によって低下してしまう筋 適切な運動を行うことで、

問

T E L .. 0 2 9 6

7 7

0

0 3 4

笠間市立病院

力ですが、

力が回復出来ることも知られています。

うか? 囲から筋トレを始めてみてはいかがでしょ 肉は裏切らない」と思います。 を問わず適切な筋トレを行うことで、 するといった効果が期待されます。 に2~3回行うこと」等とされています。 5 秒かけて戻る」、「関節は伸ばしきらた 運動のポイントとして、「5秒かけて動き くりとした動作で行うトレーニングです。 ニング」です。「スロートレーニング」はゆっ として期待されているのが、「スロートレー まいます。そこで、安全に効果的な運動 うなど身体にかかる負担も大きくなってし 高い負荷での運動は血圧を上昇させてしま 65%以上が必要と言われています。しかし 回上げることが出来る最大の重量の 筋トレを行うことで、姿勢をきれいに保 筋肉を太くするために必要な負荷 転倒を予防する、膝痛や腰痛を予防 「回数は5~10回、 2~3セット、 出来る 年 週

万が一のための保険

新型コロナウイルス感染症の流行は、いまだ今後がわからない状況にあります。この 様な状況下、多くの保険会社では新型コロナウイルス感染症を原因とした場合、「陽性・ 陰性にかかわらず医師の指示で入院した場合」「病院事情による宿泊施設や自宅療養の 場合」も医師の証明書提出で給付の対象としています。保険会社は今回のような保険に 対するニーズの高まりに応じて、保障範囲を拡大したり給付手続きの緩和を行ったりと、 ご契約いただいているお客様をお守りする対応を取っていきます。逆に、新規のご加入に 関しては制限を設けることが想定されています。

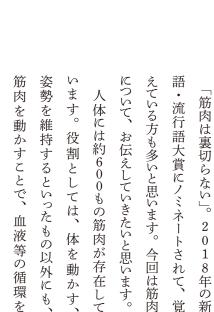
やさしい保険プラザ 返路スクエア店

笠間市住吉1364-1 (伊勢甚友部スクエア内)

0120-650-121

お気軽に ご相談ください

不安定な時ほど、役に立つのが保険です。皆様も今一度、ご自身の保障を見直してみてはいかがでしょうか。



覚

スロートレーニングで筋肉を保つ

体を動かす、

血液等の循環を