



今回は、アンチエイジングを運動で実現しよう！ということで、

そもそも、アンチエイジングとは加齢によって落ちてくる生理機能を落ちないようにしましょう。という意味。

ちなみに加齢の影響を受けやすい強く受けやすいのは、心臓、腎臓、呼吸循環機能だそうです。

筋力が加齢とともに衰えることは仕方のないことですが、できるだけ若々しく体を維持するという点ではどこを

トレーニングすればいいのでしょうか？これは、非常に関心のあるところです。

答えは、加齢の影響を一番強く受ける筋肉を鍛えることで、衰えやすいのは

**大腿四頭筋・大腰筋・大臀筋・体幹部の筋群**で体の中心から大腿部までを鍛えるといいそうです。

また、これらの筋肉は立つ・坐る・歩く・姿勢の維持といった日常生活動作に密接に関連している部分で30歳から70歳まで

加齢するとこれらの筋肉は太さも力も半分になるほど極端に低下し、これは心臓の機能低下に匹敵する落ち方だそうです。

**さあ！運動をしてない人はスクワットと腹筋運動だけでもはじめてみては。**

**しかし、やり方を間違えと思わぬ関節障害などを起こすことがあるので注意しましょう。**

わからない時は、お気軽に当センターのスタッフに聞いてくださいね。