



通信

介護予防  
三二講座⑤

# 筋力の低下について

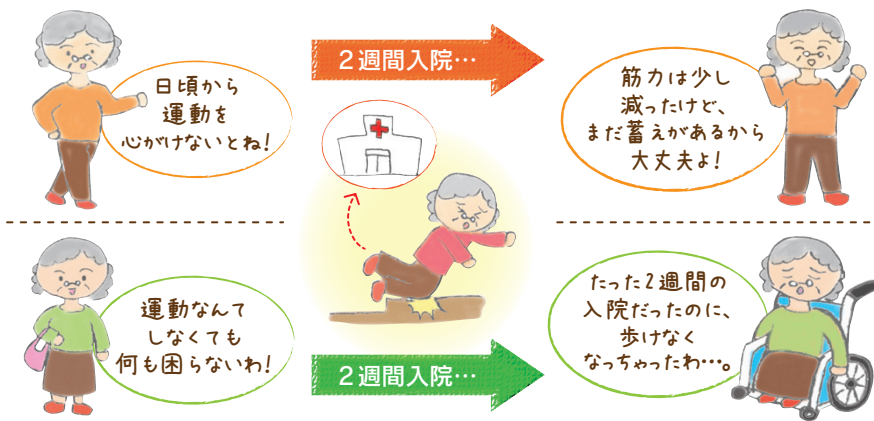
みなさん誰もが、年をとっても元気に生活したい、自分のことは自分でやり続けたいという気持ちはお持ちのことでしょう。そのためには、筋力を維持していかなければなりません。

す。そして筋肉を蓄える唯一の方法は「使うこと」です。

身体の筋力は年とともに変化し、知らず知らずのうちに低下する傾向にあります。そこに、運動不足も加わることで、筋力低下がさらに加速する恐れがあります。

いつまでもいきいきと健康にくらすため、特に重要なのは「足の筋力」でしょう。足の筋力が低下すると、椅子からの立ち上がり、歩く、階段の昇降といった、日常生活に必要な動作がスムーズに行えなくなり、歩行時に足が高く上がらず少しの段差につまずいたり、バランスを崩したりと転倒のリスクも増加します。このようなリスクを少しでも回避するには、筋力低下を予防することが必要となります。いざというときのためにも筋力を蓄えておくことで、筋力低下を最小限に留め、病気や怪我などの後でも、早期に普通の生活に戻ることが出来ます。筋肉もお金を貯金するのと同じように、蓄えておくことが大切です。

筋肉は他人から借りることができません。自分で蓄えておくしかありません。



筋肉を蓄える方法は、やはり運動を継続することです。これまでに本誌で紹介しました「自宅でできるストレッチ」を実践するのも良いでしょう。また、他に、用具を使うのも一つの方法です。例えば小さなゴムボールを回数を決めて手で握る、長めのゴムチューブを椅子と足首に結び、その椅子に座った状態で足を引き上げるなどがありますが、方法は一人ひとり異なると思います。ご自分のやりやすい方法で、無理のないように取り組んでみてはいかがでしょう。もう年だからとあきらめていませんか!? 何歳からでも遅すぎるといふことはありませんよ。

宝永きらめき  
渡辺 丈大

ご不明な点は、お気軽に お問い合わせください!

**宝永きらめきサービス**  
TEL.0776-24-0810  
時間 8:00~17:00(月~金)

参考ホームページ  
公益財団法人 健康・体力づくり事業財団  
<http://www.health-net.or.jp/>

好評につき  
きらめき通信ミニ講座  
バックナンバーを更新中!  
きらめき通信 ミニ講座 検索

## 第8回理事会だよりの

2015年1月28日

### 協議・議決事項

#### ①12月度事業活動・経営報告

12月度は迎春商品などの供給が好調で、単月の事業高としては過去最高の25億2百万円(計画比100.3%、前年比105.2%)、経常剰余金は1億8千6百万円(計画比119.2%、前年比109.4%)となりました。

4月から12月までの累計では、総事業高がほぼ計画どおりで、経常剰余金も計画を大きく上回り、前年同期比では増収増益になりました。

#### ②第9次中計基本戦略・2015年度基調方針案

前回の論議をふまえて補強した第9次中計基本戦略と2015年度基調方針の最終案を確認しました。

#### 確認事項

①2015年度業務機構および管理体制  
事務局の新体制を確認しました。管理職は2月1日より異動、その他一般職は4月1日より新体制となります。

#### 【4大活動の状況】

2014年12月31日現在

	実績	計画比	前年比
組合員数	14万5,185人	100.5%	102.9%
出資金	88億95万円	99.6%	102.4%
共済加入	7万1,125件	100.1%	101.9%
事業高	161億727万円	99.9%	103.1%
無店舗	86億9,153万円	98.5%	99.3%
店舗	60億5,649万円	102.8%	106.6%
福祉	11億9,536万円	96.8%	116.3%
共済	1億6,387万円	98.6%	98.4%

※1万円未満は切り捨て