

第3回健康セミナー「筋肉を強く、しなやかに保つことの意義と方法」

- 開催日 : 平成27年1月10日(土)
- 会場 : 埼玉県県民活動総合センター 2階 セミナーホール1
- 講師 : 医療法人一心会 伊奈病院 整形外科部長 石橋 英明 氏



足腰を強く保つ秘訣を説明する石橋先生



熱心に講義を聴く受講生の皆さん



実際に身体を動かしてみる



息を止めないで、リラックスして

・・・内容・・・

講座では、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防のための足腰を強く保つ秘訣（運動、栄養など）について、分かりやすく解説いただきました。受講生の皆さんは、熱心にメモを取られていました。

ロコモティブシンドローム対策のために大切な筋肉を鍛えるトレーニングでは、手軽に伴奏に合わせて、歌を歌いながら、大変喜ばれていました。大切な筋肉とは、背筋、大殿筋、ハムストリング、下腿三頭筋、腸腰筋、中殿筋、大腿四頭筋、前脛骨筋などがあります。

質疑応答の時間を設けましたが、講座終了後も多くの方が質問をされ、石橋先生は、懇切丁寧に説明されておられました。