

筋肉量の測定には県内に数台しかないMRIと同等の精度の機器を使い、測定を行います。体力・筋肉量の測定を行って、その日のうちに一人一人に結果シートを配布し、体の状態に合わせた運動のアドバイスなどを行います。専門のスタッフが対応し、秘密は守られます。

20歳代に境に、筋肉は年に約1%ずつ減っていく、50歳代になると、ピーク時に比べ7割、70歳代では5割ほどに低下します。

しかし、ウォーキングなどの有酸素運動と一緒に、ストレッチ(筋肉を伸ばす運動)、片足立ちやスクワットなどの筋トレを継続することで、何歳になっても筋肉は鍛えることができます。

筋肉量測定では、筋肉量の他に体脂肪、水分、骨の量、左右のバランスなどの健康管理情報を、正確に分

筋肉の状態を知りましょう

町では、高齢者の健康づくりに役立つ介護予防健診事業ウエルネスエックを実施しています。健康づくりのために、ぜひ参加しませんか。

いつまでも元気に
健康寿命を伸ばしましょう

介護保険課 介護予防係 ☎(232)2366

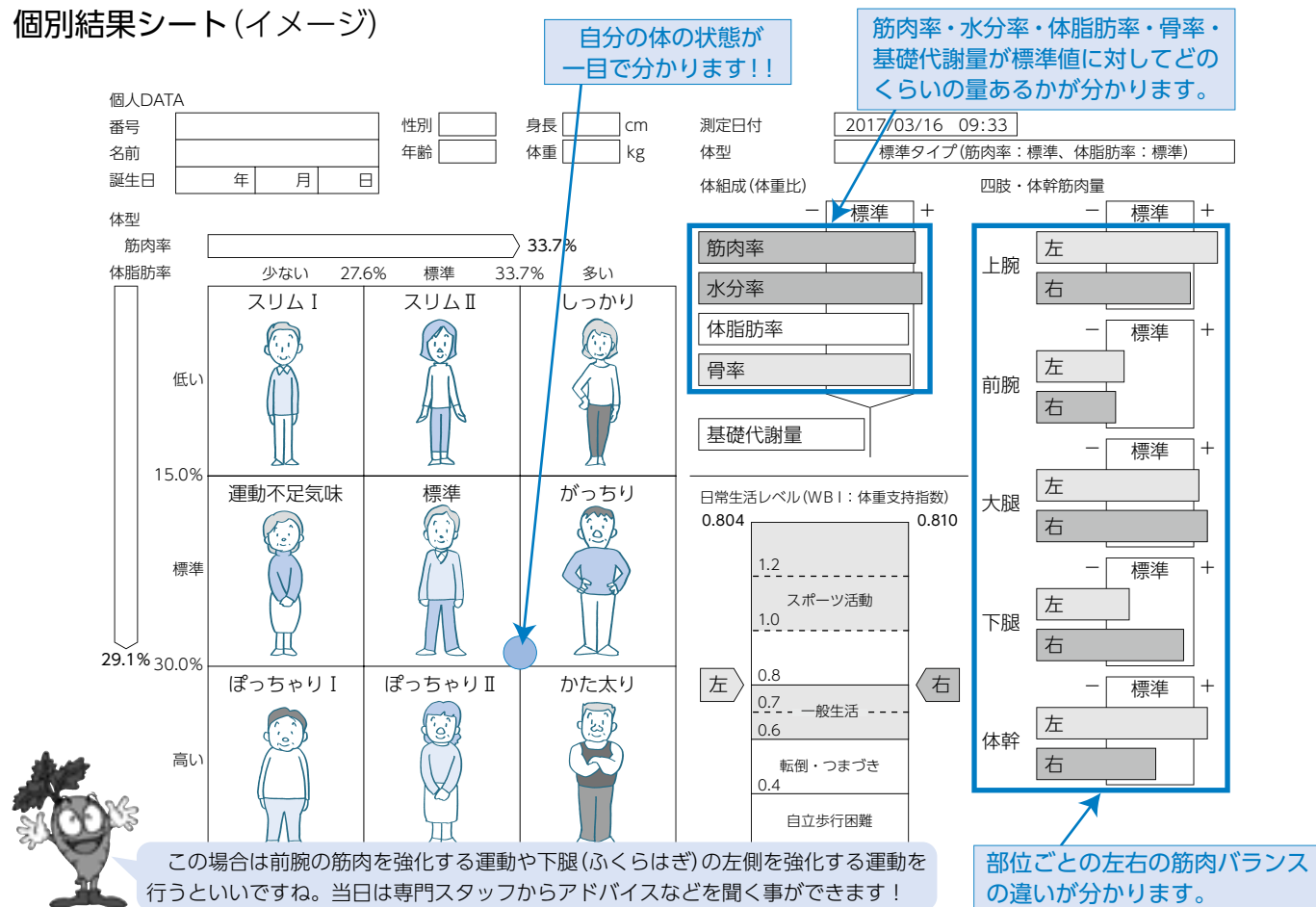
かりやすく表示します。
自身の筋肉の状態を知り、専門スタッフのアドバイスを受けて、セルフケアに努めましょう。



なかしま いわね
中島 石根さん
(長塚)

毎回健診結果が楽しみです。以前、病気になったのをきっかけに健康に対する意識が高まり、自分の体の状態を知りたいと思って参加しました。3年前から定期的に参加して、健康管理に努めています。健診では筋肉量や体の左右のバランスなど様々な事が数値で分かるので、より良い結果が出るよう、自分の筋肉の弱い箇所を毎日トレーニングしています。

個別結果シート(イメージ)



祝 金婚夫婦56組「これからも仲むつまじく」

金婚夫婦表彰式典が9月29日(金)、菊陽町図書館ホールで開催されました。町で表彰を受けたのは昭和42年に結婚した56組の皆さんです。結婚生活50年を振り返り、これからも夫婦ともに支え合い、楽しむことを誓いました。



1. 菊陽中学校区集合写真 2. 外村信子さんによる歌謡曲 3. さん陽舞の会による日舞 4. ボランティア団体「南白水会」によるフラダンス 5. 町表彰を受ける松本さんご夫婦 6. 優良保育園の園児による合唱 7. 大正琴琴名流旭真会による演奏 8. 武蔵ヶ丘中学校区集合写真

金婚を迎えたご夫婦(敬称略)

嶋田 誠・キヌ子	井口 辛川	嵯峨根千歳・孝子	杉並台	村本 章・君子	駅前
小牧 一之・郁代	曲手 曲手	植田 武・紀久子	青葉台	西岡 信也・法子	駅前
坂田 富栄・タカネ	曲手 曲手	吉野 満則・昌子	青葉台	熊谷 友吉・桂子	光の森2
中村 征矢・カズ子	戸次 出分	御厨 辰也・エミ子	青葉台	津堀 洋一・敦子	武蔵ヶ丘1
東 清継・保代	中代 大堀木	有働 又夫・リツ子	青葉台	石橋亜細雄・朱美	武蔵ヶ丘2
後藤 正春・朝子	大堀木 大堀木	木村 光次・トシ子	沖野	西田 力男・真志子	武蔵ヶ丘7
藤本 吉照・メイ子	下原 下津久礼	松永 功・ハルミ	沖野	廣野 耕成・典子	武蔵ヶ丘7
大和 尚武・レイ子	緑ヶ丘 緑ヶ丘	紫藤 照顕・輝美	柳水	高岡 耕一・美枝子	武蔵ヶ丘7
武藤三千男・不二美	緑ヶ丘 緑陽台	宮川 房利・ヒロ子	柳水	北川 忠夫・トシ子	八久保
櫻木 邦昭・錦子	三里木 三里木	高木 三昭・美奈子	馬場	古閑 博章・廣美	八久保
廣野 正弘・淳子	三里木 三里木	中島 石根・享子	長塚	荒木 保之・高子	八久保
小島 惟昭・ミヤ子	三里木 三里木	山下 一男・ヤエ子	長塚	濱川 務・ハルエ	花立
猪股 稔・喜久代	三里木 三里木	萩野 秀雄・靖子	新町	波多野唯丸・榮子	南花立
佐藤 彌・ノリ子	三里木 三里木	高森 信義・リツ子	新町	東 義邦・弘子	向陽台
富永 重信・すや	三里木 三里木	紫藤 勉・信子	南方	柴山 浄一・イツミ	向陽台
上村 賢吾・シズ子	三里木 三里木	高山 武・スミ子	光団地	田崎 正義・玲子	南八久保
梅原 茂富・フジ子	三里木 三里木	坂田 義美・太子	光団地	浦山 宗徳・郁子	南八久保
松本 仁・和子	三里木北 三里木北	村上 丞・緑	光団地	荒川 満義・京子	南八久保
山崎 正紀・啓子		上田 秋男・真紀子	中尾		