

まつくり院長通信

当院改修工事のため騒音など、ご迷惑をおかけしています。

まつくりは、みな様の健康のために進化し続けます！

今週の花・言・葉

❁ カラー(白花)

乙女の清らかさ

❁ カーネーション(緑花)

純粋な愛情

❁ カーネーションスターチェリー (ピンク花)

あなたを熱愛しています。

❁ モンステラ (葉)

うれしい便り

❁ 菜種 (枝)

なし…



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆ 筋肉の話ーその1.

● 加齢で筋力は低下する！？

年齢を重ねるにつれて、人は誰でも動きが鈍くなっていきます。これは主に筋力の低下と、神経系の能力の低下によるものです。

加齢による筋力の低下は、すでにさまざまな研究によって実証されています。

● 1年で1%低下の悲劇

加齢によって体の中で最も筋力が低下しやすいのは太ももの筋肉、つまりは「大腿四頭筋」です。この大腿四頭筋の場合、25～30歳をピークして筋肉は1年につき1%ずつ細くなっていきます。ということは、30歳から80歳までの50年間で、筋肉の太さは50%、つまりは半分に減ってしまいます。恐るべしです…

*院長よりコメント！

30歳からの50年間で半減してしまうということは、2本足が1本足になってしまうようなものです。これでは立ち上がる時に「よっこらしよ」となるのも無理はありません。大腿四頭筋は膝の関節を守る上でも非常に大切です！裏ページにある訓練は有効です。ぜひ、参考にして下さいね（^^ いつまでも元気でいましょう～（^^