

高齢者の運動機能維持

磐田で低下
予防講演会 トレーニング法伝授

県と磐田市、浜松医科大学大は11日、高齢者の運動器症候群（ロコモティブシンドローム）の予防講演会を市消防署で開いた。同大の戸川大輔特任准教授が講師を務め、運動機能の低下を防ぐために効果的なトレーニング法や食事を説明した。



運動機能低下を防ぐトレーニングなどを説明する
戸川特任准教授＝磐田市消防署

戸川准教授は強い骨の形成や筋力アップには「適度な負荷をかけた運動を毎日継続することが大切」と強調。平衡感覚や柔軟性もバランス良く鍛えるために、片脚立ちやスクワット、ストレッチなど家で簡単にできる運動

を紹介した。市内外から約150人が聴講した。参加者は太ももの筋肉量の測定や台からの立ち上がり運動も行い、講師から体の状態や適切な運動について指導を受けた。