



筋力を増やそう 筋肉が減少し

NHK健康チャンネルによると、コロナ自粛で平均約1.6kgの筋肉減少が認められたとのこと。特にふくらはぎの筋肉の衰えが目立っているようです。

ふくらはぎは「第2の心臓」と言われており、弱ることによって全体の血流悪化なども考えられます。

また、日本老年医学会誌によると人の筋肉は男女とも30代以降毎年1.52%減少し、80代では20代と比較して30%前後低下すると発表されています。

No. 57

一陽来復
中国最古の古典「易経」に書かれている言葉です。意味は「冬が終わり、春が来る」と、悪いことが辛いことが終りて、耐えれば良いことが必ず訪れる。止まない雨は無い。明けない夜は無い。病氣も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっていて適切な養生をすることで回復する方向に向かうことが出来るのです。「一陽来復」は私にとっても好ましく大切にしている言葉です。



筋肉量が落ちると、転倒・骨折のリスクだけではなく、骨粗鬆症、物忘れ、さらには生活習慣病、特に糖尿病のリスクが高まります。

このまま放置すると要介護や寝たきりにもつながってしまうので、早い内から対策をしましょう。

まだ間に合うの？



運動経験のない高齢者群（平均73.5歳の男性8名）にエクササイズマシンで運動してもらったところ、運動後に筋肉が増えたというデータがあります。

つまり、運動経験が無くても、何歳になろうとも、運動をすれば筋肉はつきます。体の衰えは予防することが出来るのです。

しかし、急激な運動は怪我の元となりますので、簡単なものからゆっくりと始めましょう。

実は... おすすめ商品があります

この一陽来復通信ではあまり商品紹介はしていませんが、あまりにも良いのが発売されたので紹介いたします。

宝脚
ほうきやく
300粒 (約1ヶ月分)
8,424円 (税込)
機能性表示食品

- HMB** 筋肉を作る・守る
- アロニア** 筋肉細胞強化 持久力向上
- ブラックジンジャー** 歩行能力の維持

これを服用しながら運動すると筋力は大幅に増加したとえ運動をしなくても筋力の低下を抑えられ維持されるというスゴイやつです。かなり期待しています。

花は優しい
見る人を慰めて
何も見返りを
求めない
美輪明宏

株式会社 **ほなみ薬局**

ほなみ薬局本店
・処方せん受付
〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel: 0176-23-4546
Fax: 0176-24-0434
8:30 ~ 19:00 定休日: 日曜・祝日

地図: 十和田市、青森県
● 十和田市 穂並町 ● 十和田市 東一番町 ● 十和田市 東一番町
● 十和田市 東一番町 ● 十和田市 東一番町 ● 十和田市 東一番町

ほなみメディカル
・ユニバース十和田東店内
〒034-0012
青森県十和田市東一番町4-14
Tel: 0176-25-4343
Fax: 0176-25-4343
9:00 ~ 20:00 年中無休