



## マスタースイム (チケットクラス) 開催!



みんなで泳げば  
これまた、楽し!

期間 3月2.9.16.23.30日(月) (全5回)  
時間 19:30~20:30  
定員 10名(先着順受付)  
⇒ 注: 1泳法につき100m泳げる方

インターバル練習など上級者向けのクラスです。  
個々のさらなる泳力アップを目指してみませんか!

※教室に参加するには、**チケット**が必要です。  
チケットは『10回券(5,100円)』、『5回券(2,850円)』、『1回券(620円)』  
の3種類がございます。  
2階事務所にて販売しておりますので、ご購入をお願いいたします。



ご購入後、教室**当日15分前**から1階窓口にて受付をすませてください。

## 《 ~ 貯筋のすすめ ~ 》

南市民プールミニ講座



南区広報キャラクター  
ため蔵くん

人の身体は年齢とともに変化していきます。便利な世の中になったと同時に日常生活で身体を動かす機会はへり、ますます運動機能は低下していきます。最新の研究結果では太もも前の筋肉は不活動により2日で1%減少することがわかっています。これは通常に加齢変化の1年分に相当します。

わかりやすく言うと、入院などによって2日間寝たきりの生活を送ると、太ももの筋肉は1年分、2週間だと実に7年分、年をとったことと同じだけ減少してしまうのです。(健康づくり財団参照)

しっかり動いて  
貯筋しておこう!



2週間入院・・・



筋肉は少し減ってしまったけど、まだ余裕があるから大丈夫!

今の生活に困って  
ないから動かなくてもいいかな。



2週間入院・・・



しゃん・・・  
筋肉も貯めておけばよかった・・・

むいせずに少しづつでも動いて貯筋



運動機能には筋力・柔軟性・持久力・・・など様々な要素がありますが、中でも重要な要素は『**脚筋力**』でしょう。

脚筋力が低下すると、歩く・イスから立ち上がる・階段の上り下りといった日常生活運動がスムーズに行えなくなります。また、歩行時に足が高く上がりわず少しの段差につまづいてしまったり、バランスを崩した時の踏ん張る筋力が弱くなったり・・・とこのようなことが転倒の原因ともなっています。

欲しいものがあつた時に貯金があれば買うことができます。貯金はゆとりでもあります。筋肉も同じでいざという時のために『**貯筋**』しておくことが必要です。急に病気になって入院することになっても、筋肉の貯筋にゆとりがあれば、退院後にまた普通の生活にもどることもできます。しかし、ゆとりがないと入院している間に貯筋が減ってしまい・・・退院しても歩くのにもきつく感じる・・・病気は治っているのに寝たきり・・・ということにもなりかねません。

お金は借りることができますが、**筋肉は借りることができません。自分で貯めるしかありません。**  
そして、**貯める方法は、筋肉を使うこと!**なのです。ぜひ、南市民プールへ貯筋しにきてくださいね!

