



村松事務局長



犬飼会長あいさつ

老人クラブの活動紹介



「ただ歩くだけではほとんど効果が無い」「少しきつ」と感じる運動が必要」という言葉です。少し息が弾む程度の運動を取り入れることで、体に適度な負荷がかかり、筋肉や血流の働きが高まります。

講演に先立ち、犬飼会長より主催者あいさつがあり、続いて名古屋市老人クラブ連の村松事務局長より「老人クラブの活動紹介」がありました。

続いて、名古屋市立大学教授の高石鉄雄氏より「生涯自立!!、その具体的方法とは」と題した講演が行われました。講演で強調されたのは、「歩き

方の質」の大切さです。講師は、散歩ではなく「ウォーキング」を意識し、坂道や階段を取り入れることが効果的だと話しました。ゆっくり歩くだけでは体への刺激が少なく、健康づくりの効果は限られてしまいます。



POINT

なぜ“負荷”が必要?

体に刺激が入る



筋肉がしっかり働く



毎日の積み重ねが変わる



ポイントは「楽すぎないこと」



私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています