

鹿屋体育大学 福永哲夫学長 特別講演会



筋肉研究の
第一人者

福永哲夫先生 プロフィール

国立大学法人 鹿屋体育大学 学長。

1941年徳島県生まれ。1964年徳島大学学芸学部卒業。1971年東京大学大学院教育学研究科博士課程修了。教育学博士。早稲田大学スポーツ科学学術院教授などを経て、現職に至る。バイオメカニクスや運動生理学、トレーニング科学が専門。高齢者対象のスポーツ教室などで寝たきり生活を予防する体力づくりを指導、講演なども行っている。著書多数。

※貯筋運動とは

福永哲夫学長が提唱する、寝たきり予防の運動。立位と座位、それぞれ5種の運動がある。特別な器具などを使用しないので、自宅などで簡単にできる。また、10年以上に渡る研究で、その運動効果は実証済み。運動したら記録する「貯筋通帳」というユニークな仕組みもあって、無理なく楽しく続けられる。

貯筋運動 のススメ

参加無料

～健康長寿の筋肉づくりについて～

開催日 平成25年

10/4 金

9:30 開場

会場 横浜情報文化センター

(横浜市中区日本大通11番地)

お申し込み方法は裏へ

【第1部】 10:00～11:30 情文ホール 先着200名

鹿屋体育大学 福永哲夫学長 特別講演会

「貯筋運動のススメ」～健康長寿の筋肉づくりについて～



11:45～13:30 大会議室 先着100名 **【第2部】**

超音波画像測定会 測定：株式会社グローバルヘルス

「脚の筋肉量をチェックしてみよう」

※大腿前部を測定しますので、すぐに測定部位が出せるよう、短パンなどの準備をお願いします。
会場内に簡単な更衣スペースを用意しておりますので、ご活用ください。

13:30～15:00 大会議室 先着50名 **【第3部】**

貯筋運動体験会

貯筋運動は、特別な器具を使用せず、自宅などで簡単にできる運動です。気軽に参加してください。

指導：健康運動指導士 森 晋一郎



主催 株式会社グローバルヘルス (横浜市鶴見区小野町75-1 横浜新技術創造館)

後援 国立大学法人 鹿屋体育大学 公立大学法人 横浜国立大学 横浜市経済局 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団

【高齢化にともなう大腿部の筋力低下について】

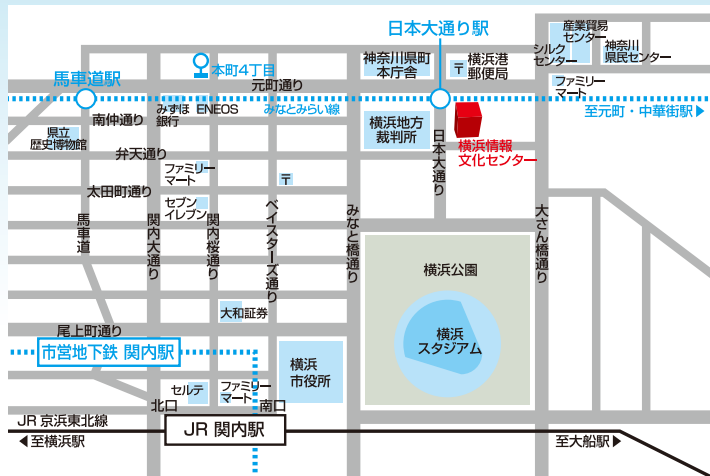
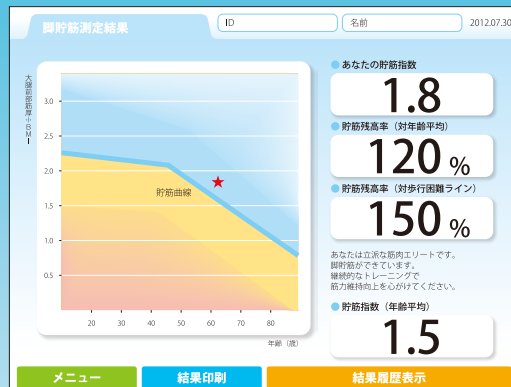
福永哲夫先生らの研究によって、以下のことが解明されています。

- ①加齢とともに筋萎縮が生じるが、大腿四頭筋の萎縮が最も著しく、50歳以降は年間約1%の萎縮が見られる。
- ②大腿四頭筋は歩行や椅子立ち上がりなど日常生活を遂行するのに最も必要な筋群なので、この筋の萎縮は正常な日常生活を保障できないことを意味する。
- ③大腿四頭筋の筋厚（BMIあたり）が1.0以下になると歩行が困難になる。

今回の測定会及び横浜市委託事業でも、上記の研究成果に基づき、自立歩行に必要な筋肉量がチェックできる測定機器を活用します。

【貯筋運動実施のお知らせ】

株式会社グローバルヘルス（本社：横浜市鶴見区小野町75番地1 横浜新技術創造館（リーディングベンチャープラザ）1号館506号室 社長：田中 寿志）は、貯筋運動実施事業を横浜市経済局の委託により行うこととなりました。平成25年10月中旬から4カ月間、横浜市内の60歳以上の高齢者を対象に貯筋運動を定期的に行い、超音波画像装置を使って筋肉量の変化を観察し、筋肉量の増加や質的な改善を目に見える形で提示（見える化）、運動効果を評価いたします。実施場所などの詳細は、右記のホームページをご覧ください。 <http://www.globalhealth.co.jp>



会場へのご案内

電車

- みなとみらい線「日本大通り駅」3番出口より徒歩0分
- JR「関内駅」南口より徒歩10分
- 横浜市営地下鉄「関内駅」1番出口より徒歩10分

バス

- 市営バス「日本大通り駅県庁前」バス亭より徒歩1分

申込方法

「4名までの参加者氏名（ふりがな）、代表者のご連絡先」をFAXまたはEメールでお知らせください。申込受付できた方に受講票を返送させていただきます。

申し込み開始：平成25年9月9日（月）

定員に達し次第、お申込みは締め切らせていただきます。早めのお申込みをお勧めいたします。

- ※超音波画像測定会、貯筋運動体験会への参加を希望される方はお名前の横にある測定会・体験会にそれぞれ○を付けてお申し込みください。
- ※Eメールで申し込みされる場合は、測定会・体験会に参加される人数をそれぞれご記入ください。

申込先

株式会社グローバルヘルス
FAX：045-642-4606 Eメール：info@globalhealth.co.jp

平成25年10月4日（金）「貯筋運動のススメ～健康長寿の筋肉づくりについて～」セミナー参加 FAX 申込書

FAX：045-642-4606

下記の記入欄にご記入頂き、上記 FAX 番号までお送りください。※申込開始日：平成25年9月9日

ふりがな		ふりがな	
お名前	(測定会) (体験会)	お名前	(測定会) (体験会)
ふりがな		ふりがな	
お名前	(測定会) (体験会)	お名前	(測定会) (体験会)
代表者 連絡先	(FAX)	(電話)	

★お問い合わせ先 株式会社グローバルヘルス 電話：045-642-4601