



# 歩くだけでは 筋肉は付かない

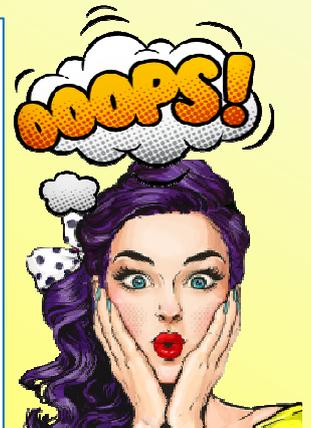
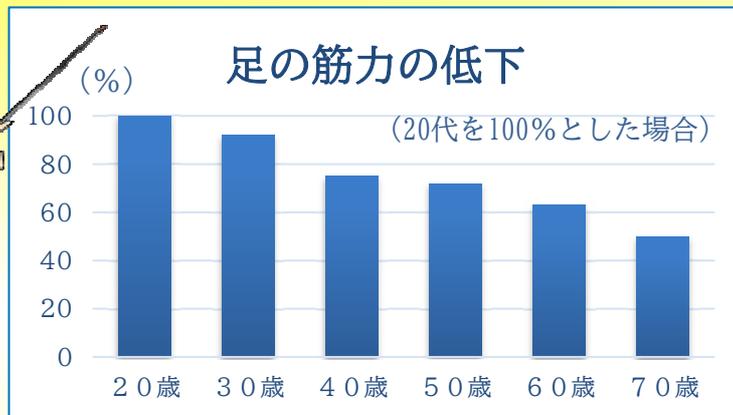


Zooooon!!!  
☆☆☆  
カーブス通信  
関町北・練馬光が丘  
VOL62  
令和3年8月号

『何か運動しなきゃ…』そんな時ウォーキングは手軽に出来る♥ しかし多くの方は、歩いていれば足腰が丈夫になる。と勘違いしているようです。残念ながらウォーキングでは筋肉を鍛える事はできません!



筋肉を付ける為には筋肉に負荷をかける事が必要! (=筋トレ)



つまり、ウォーキングだけしている人は年齢と共に進行する筋肉の減少を防ぐ事は出来ないのです。



足腰は衰え、体力不足、ひざや腰の痛みにつながり、さらには転倒や骨折の要因となり、要介護や寝たきりにつながる可能性も。。



足腰の筋肉を強くするには「**筋トレ**」しかない!

筋トレをすれば何歳になっても筋肉が強くなる事がわかっています。健康で楽しい毎日を過ごす為にも是非筋トレを日々の生活に取り入れ長く続けよう!



こちらも  
ご覧ください♥

◎参考資料◎



筑波大学大学院  
久野譜也 教授



合言葉は **みんなで 延ばそう 健康寿命!**