

# 健康習慣の新常識

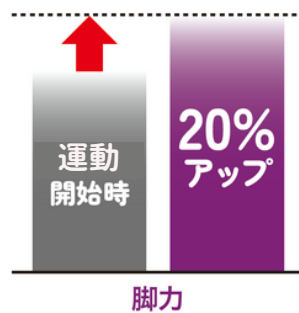
## ●いつまでも楽しく健康であるために

「いつまでも健康で楽しく過ごしていきたい!」とお考えの方も多いかと思います。しかし、歳を重ねるにつれて「いつの間にか体重が増えて...」「何をしてもお腹まわりが減らなくなった」というお声をいただきます。また、「血圧・血糖値・コレステロール値なども上がりやすくなった」などもお伺いします。実は原因は筋肉の減少と言われております。年齢を重ねるにつれて 筋肉が落ちてしまうことで、脂肪がたまりやすい体に変化していくのです。筋肉は脂肪を燃やす工場と言われており、なにもしないと、筋肉は30歳から年に1%ずつ減っていき、脂肪を燃やす力が弱まっていきます。



## ●いくつになっても筋肉はつけられる!

様々なお悩みをよくするためには、筋肉がないといけないということは分かったけど、「自分には難しい、年齢的にもう筋肉はつかない」というお声もいただきます。しかし、これまでの研究でいくつになっても筋肉がつくことがわかってきております! 筋肉は何歳からでも増やすことができ、筋トレを継続すれば、筋肉は成長します。



※国立健康・栄養研究所と株式会社カープスジャパン共同研究発表より。  
1回30分のカープスプログラムを週3回、4か月実施した場合の平均値。効果には個人差があります。

## ●筋肉をつけていつまでも健康で楽しい人生を

筋肉をつけることで将来心配される様々なお悩みの予防につながります。

- ①生活習慣病の予防
- ②フレイルの予防
- ③サルコペニアの予防
- ④認知機能低下の予防
- ⑤免疫力低下の予防

初心者OK!



これからの豊かな人生に向けて、未来の自分への健康資産を高めていきましょう  
今年度の運動支援事業も12月が最終、ぜひ来年の自分に向けて新しい一歩を踏み出しましょう

まとめ

いくつになっても筋肉はつきますので、来年に向けて新しいチャレンジをしてきましょう。