

1日15分運動を

鹿屋体育大 福永学長呼び掛け

読谷

【読谷】鹿屋体育大学学長で東京大名誉教授の福永哲夫氏による講演会が9日、読谷村文化センターで開かれた。福永氏は「貯筋運動(はじめ)使えなくなるお金の貯金 使ったためよう筋肉貯筋」と題して、体を動かす意義などについて語った。

福永氏は加齢に伴う筋 減などを映像を通して紹 肉の衰えや皮下脂肪の増 介。皮下脂肪については



福永哲夫学長の話に聞き入る参加者=9日、読谷村文化センター

「年を取っても腕と足には付かないが、おなかと背中には付く」と説明した。また皮下脂肪と運動して筋肉についても「腕の筋肉は年を取っても変化はあまりないが、足とおなかには加齢に伴い落ちてくる」と話した。

筋肉量の変化については「通常は体重1キに対して25%の筋肉が付いているが、50歳を過ぎると年間1%の筋肉が落ちる。筋肉がキ口当たり10%以下になると歩行が困難になり、車いすか寝たきりの生活になる」と指摘。「日頃運動する人は20%の筋肉がある。加齢に伴

福永哲夫学長

い個人差が大きくなる。1日15分でもいいから運動して」と呼び掛けた。福永氏が提唱する「貯筋運動」は運動器具を使わない筋力トレーニングを1日15分間行うことで、日常生活に必要な筋肉をつくる取り組みで高齢者向けの運動として提唱された。

講演は2012年度に開校を予定しているヨミタン大学のプレ講演として読谷村が主催した。同大学は通常の大学にあるキャンパスは持たず、村が農業や健康などをキーワードに予定している学部はワードにさまざまな分野 熟年体育学部、農学部、の講座などを設け、地域 読谷学部の3部で、今後 づくりに必要な人材育成 村民の要望に応じて、ほ や村が抱える課題の共有 かの分野の学部も設置す 化などを旨とする。現在設 ける見通し。

