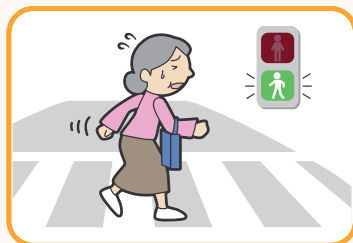


あなたの筋力はどのくらい？

あてはまるものに
 チェックしてみよう！



横断歩道を
青信号で
渡りきれない



階段を上るのに
手すりが必要である



片脚立ちで
靴下がはけない

✓が入ったけどどうしたらいいのかしら？



貯筋のすすめ

●太ももの前側の筋肉は・・・

2日間動かないと
1%減少 = 1歳分の筋肉減少

入院等で2週間
動かない生活 = 7歳分の筋肉減少

病気が治っても起き上がれなくなってしまうことも

筋肉がないと・・・
退院しても寝たきりのままに



年齢

2025年 5月		立上りプログラム	これ以外の運動	お買収額	お引当額	残高	今日の歩数など
日	立上りプログラム	歩数	歩数	円	円	円	
1	✓	8385	400	0	400	120/80	
2	✓	9742	600	0	1000	105/76	
3		4656	0	0	1000	二日酔いで おやすみ	
4		7991	100	0	1100		
5		5107	0	-500	600	*	
6	✓	10844	300	0	900	*	
7							

さらに楽しく続けるお助けツール

貯筋通帳

貯筋運動1種類1セットをやったら100円
 貯筋運動3日連続やらなかったらマイナス500円



DVD「貯筋通帳」つき 1,650円 / (10%税込)
 貯筋のテーマCD 550円 / (10%税込)
 貯筋通帳(1年版) 240円 / (10%税込)
 貯筋通帳(記入欄が大きい半年版) 240円 / (10%税込)
 すべて送料別

貯筋DVDは脚とおなかを中心に、立ってできるプログラム、いすに座ってできるプログラム、畳の上でできるプログラムが収録されています。音楽にあわせて、注意したいポイントの説明や運動するときのかけ声も入っています。

監修
 鹿屋体育大学元学長 / 東京大学名誉教授 福永 哲夫
 日本女子体育大学教授 沢井 史穂

FAX またはホームページから
お申し込みいただけます。



品名/個数	
ご住所 (お届け先)	〒
お名前	
電話番号	
請求書が必要な場合 団体名/会社名	

申込先 FAX 03-6430-9211



公益財団法人
健康・体づくり事業財団

〒105-0021 東京都港区東新橋 2-6-10 大東京ビル7F
 03-6430-9114 (事業部)

もっと、詳しく知りたい方は

貯筋運動プロジェクト

検索

まで、アクセスしてね。



※「貯筋」は商標登録されています。

貯筋運動

はじめ
ませんか？

老化は足から！



貯筋運動とは？

自立した日常生活をより快適に過ごせるよう健康づくり、介護予防を目的として道具なしで「筋肉を貯める」筋力トレーニングのことです。

いつでもどこでも

体力に合わせてプログラムを選べる



音楽に合わせてリズムカルに♪

貯筋運動はこんな動きです。

<p>立位 プログラム</p> <p>アップ</p> <p>ここにききます！</p> <p>股関節まわりの筋肉を鍛えます</p>	<p>座位 プログラム (いす)</p> <p>キック</p> <p>ここにききます！</p> <p>太ももの前側の筋肉を鍛えます</p>	<p>座位 プログラム (畳)</p> <p>すね</p> <p>ここにききます！</p> <p>すねの筋肉を鍛えます</p>
---	--	--

衰えやすい下半身を中心に各プログラムに5種目ずつあります！

貯筋のテーマ
みんなで伸ばそう
健康寿命
使えばなくなる
お金の貯金
使って貯めよう
筋肉貯筋
老後に備えて
貯金と貯筋

作詞 福永哲夫

「線路は続くよどこまでも」の曲に合わせて歌いながらやってみよう！

筋肉が復活してきた！



総合型地域スポーツクラブ

貯筋運動ステーション

僕が指導します！

ここで教室をやっているのね。



貯筋
ある

しっかり貯筋しておこう！



筋肉を使っている人

今の生活に困ってないからいいわ。



筋肉を使っていない人
寝たきりライン

寝たきりゾーン

2週間入院

退院後

使うことで筋肉は復活できる！！

貯筋は少し減ってしまったけど余裕があったから大丈夫！



筋肉も貯めておけばよかった...



ない

年齢

貯筋運動指導者研修会

貯筋運動普及研修会

健康運動指導士・健康運動実践指導者

健康づくりをサポートする運動指導者です。個々人の心身の状態に応じて、安全で効果的な運動プログラムの作成および指導・支援を行います。生活習慣病や機能解剖学などを修めています。