

右のデータは、平均寿命から健康寿命を引いた年数です。

【例えば女性の場合】

平均寿命－健康寿命→**12.84年**

日常生活に支障をきたし

他人の助けが必要となる年数

平均寿命87.05歳

(※平成27年厚生労働省データより)



女性 12.84年

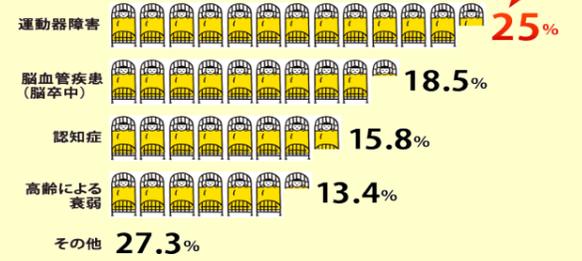


男性 9.6年

平均寿命80.79歳

(※厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査」より)

■要支援・要介護になった要因



国が2013年から10年計画でロコモティブシンドローム対策をしているのは知ってましたか？
ロコモティブシンドローム(通称：ロコモ)は運動器の障害により、移動機能の低下をきたした状態のことをい、介護が必要になるリスクが高くなります。
ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行していくと日常生活にも支障が生じてきます。

約10年、他人の手を煩わせるなんて**絶対イヤ!!**!?
いくつになっても自分のことは自分でやりた〜い!!

YOUTH町田スタイル

『脱・ロコモ』メソッド

7月18日(火)始 動

**「人間は考える足である
エクササイズ」**

◆目指せ!! **筋力up** & **柔軟性up** & **バランス能力up**

ステップ【Ⅰ】

- ①二の足を踏む
- ②無駄足を踏む
- ③にじり足
- ④浮き足立つ

ステップ【Ⅱ】

- ⑤揚げ足を取る
- ⑥地団駄を踏む
- ⑦千鳥足
- ⑧抜き足・差し足・忍び足

ステップ【Ⅲ】

- ⑨勇み足
- ⑩踏鞴(たたら)を踏む
- ⑪急ぎ足
- ⑫ジタバタする

★『埋蔵筋』発掘

二十歳頃をピークに、加齢とともに筋は萎縮していきます。そして、四十歳頃から、筋の萎縮は顕著になっていきます。
また、快適で便利な世の中になり、日々の暮らしだけでは身体不活動状態となり、筋の萎縮に拍車が掛かっています。すなわち、普段の暮らしだけでは、日々筋は萎縮し(埋もれ)ていきますので、『埋蔵筋』になっていくというわけです。
さあ、YOUTH町田で、『埋蔵筋』の在り処と発掘法を身につけよう!!

★『三筋後退』防止

ヒトは足から老いと言われる。確かに、ちまたではそのような情報があふれ、その予防のための取り組みが、いたるところでなされています。YOUTH町田では、いろいろな研究や文献を精査し、加齢に伴う萎縮が著しく、かつ「立つ」ことや「歩く」ことに重要な筋が三つあるという結論を得ました。すなわち、三筋が著しく萎縮(後退)してきますので、『三筋後退』というわけです。
さあ、YOUTH町田で『三筋後退』予防を始めよう!!

足腰の筋肉を鍛えるために**ウォーキング**をしている

あ・な・た **ダメ!ダメ!**

ウォーキングだけじゃ筋肉は鍛えられない!

YOUTH町田で

70歳からの自分を、もっと楽しもう!

目指せ! 5回目の成人式

健康寿命の延伸を目指す『**S**(錆びない)・**F**(老けない)・**N**(萎えない)メソッド』の運動器(筋)プログラムを、

一緒に啓蒙・普及しましょう。キーワードは【**イキ**】(生・活・息・闘・域・粋)です。【平瀬 →☎090-1658-7591】