

「脳トレ・筋トレ・骨形成が気軽にできる体操」

令和元年度第3回 橘ときめき大学

第3回橘ときめき大学は、福島大学 特任教授 鈴木裕美子先生を講師に「脳トレ・筋トレ・骨形成が気軽にできる運動」という題で8/24に講義と実技指導を行っていただきました。

鈴木先生には昨年も「健康寿命を延ばす楽しい運動」をご指導をいただっており、今年はその続編ともいえる内容で、医療や介護に依存しないで自分自身で自立した生活ができる生存期間の健康寿命を延ばすためには「脳トレ（認知症予防）・筋トレ（寝たきり予防）・骨体操（若さの維持）」が大切であることを指体操や指遊び、お手玉を使った脳トレ、アイソメトリックトレーニングやチューブを使った筋トレ、かかと落としや足踏みなどを取り入れた骨体操の実技を通して学び、実感することができました。

