

いつまでも 気力が漲る!

やっぱり
器具や薬に頼ら
ない体が一番!

フレイルという言葉を知りました。フレイルとは病気に向かいつつある状態のことです。何もしなければ病気になる一方、適切な予防をすれば生活機能を維持向上できるという、大事な局面がフレイルです。病気になったら病院に行って治す、のではなく、フレイルにならないように、また、なったとしても適切な運動をして元気を取り戻すことが大切です。

そこで必要なのがフレイル予防トレーニングです。

人は、骨、関節、筋肉や神経で構成される“運動器”の働きによって自分の体を自由に動かすことができます。そのどれかひとつでも悪くなれば体はうまく動かなくなってしまいます。体が動かなくなり、不自由になることで、要介護に至ってしまうことが多くあります。そこで、この運動器の機能改善の有効性に着目し、空手道場である特性を活かし、体を動かして気軽に組み入れるフレイル予防トレーニングプログラムを作りました。それが、

「アンチエイジングトレーニング」です。

アンチエイジングは「抗老化」という意味です。
老化に対抗する！ 抵抗する！ たたかう！ まさに空手道場にピッタリのネーミングです。
運動器の機能改善に必要なものとして、次の5つをトレーニング運動メニューに選びました。

①ストレッチ ②関節可動域 ③バランス ④軽い筋トレ ⑤有酸素運動

これらは、いつまでも健康であるためにとっても大切なものばかりです。体力やからだの硬さは個人差があるのでおのこの程度に応じたトレーニングを心がけています。
健康で、楽しく、若々しい体を、いつまでも。やっぱり、器具や薬に頼らない体が一番。
私と一緒に、アンチエイジングトレーニングを、始めてみませんか？

建武館が生んだフレイル予防トレーニングの決定版!!

アンチエイジングトレーニング 毎週木曜10:00~11:00

対象：60歳以上で医師から運動を止められていない方

日本空手道 建武館
03-3962-4206

