

健康教室のご案内

まるごとけんこう財団は地域の皆さんの健康づくりをお手伝いするため、各種教室を開催しています。ふるってご参加ください。

普段から備えよう

日常と非日常をつなぐ食

9月18日(金)または9月25日(金) ※どちらか1回
■13:30～15:00

内 容 管理栄養士による災害時の食事の講話
申込開始 8月18日(火)から
定 員 各回先着20名 参加費 無料

プロが教える簡単・時短料理

～日頃忙しいあなたのために～

11月14日(土) ■10:00～12:00

内 容 毎日の食卓、お弁当に短時間で
美味しい料理を作る体験
(調理実習)

申込受付 10月14日(水)～10月23日(金)
定 員 抽選20名
参加費 1,000円(材料費含む)



▲申込

歯科
セミナー

いまさら聞けない 歯の治療について

12月4日(金) ■13:30～15:00

内 容 歯科医師による治療の種類と流れの講話
申込開始 11月4日(水)から
定 員 先着20名 参加費 無料

申込先 まるごとけんこう財団
(公財) 郡山市健康振興財団

TEL. 024-924-2911

受付9:00～17:15(土・日曜、祝日、年末年始を除く)

Webサイトでもご案内しています!

まるごとけんこう

検索

まるごとけんこう
財団

令和8年度
健康講演会

演題 子育て・孫育て・たまご(他孫)育て
～子育てに頑張っているママ・パパの応援団はあなた～



子育てを頑張っているママやパパが子育てを抱え込むのではなく、周りのサポートでママとパパの自分時間が持てる、そんな子育て社会を目指す講演会です。

NPO法人
講師 子育て・ニッポン 理事長 棒田 明子氏

NPO法人ファザーリング・ジャパンアドバイザー
(一社)産前産後ケア推進協会監事
にっこり授乳期研究会、まち保育研究会メンバー など

令和8年10月18日(日)
13:30～15:00(開場12:30)

入場無料
要予約

会場 郡山市保健所 4階 大ホール

定員 先着100名

申込方法 電話または応募フォームで申し込み
TEL. 024-924-2911

申込受付 令和8年9月1日(火)から
(定員になり次第終了)

※詳細は、まるごとけんこう財団Webサイトをご覧ください。

応募
フォーム



まるごとけんこうフェア

10:00～12:30
(受付12:00まで)

テーマ 家族の健康 ～家族みんなで健康体験～

会場 郡山市保健所 4階 運動フロア 他

●InBody測定 ●目ヂカラリンパ(要予約)
●いざというときの救急処置 ●お口の健康

参加費無料

まるごとけんこう財団 (公財) 郡山市健康振興財団

〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1(郡山市保健所内)
TEL 024-924-2911 FAX 024-924-2907
e-mail: kkz@marugotokenkou.com



この印刷物は、FSC®の基準に従って
認証され、適切に管理された森からの
木材を含んだ用紙を使用しています。

まるごとけんこう
財団

No.19
令和8年

まるごと けんこう

特集

健康は筋肉から!

～筋肉の働きを知って、
健康への意識を高めましょう～



まるごとけんこう財団

健康は筋肉から！

～筋肉の働きを知って、健康への意識を高めましょう～

筋肉量は20～30歳前後をピークに徐々に減少し、50歳以降は年間1～2%、70歳以降はさらに加速し、年間1.5～2.5%失われることもあります。特に、大腿四頭筋(もの前)や、ハムストリングス(もの裏)といった支えとなる大きな筋肉が影響を受けやすく、立ち座りや歩行など日常生活に支障が出やすくなります。筋力低下を少しでも抑えるためにも、意識して筋肉を鍛えることが大切なのです。

監修 まるごとけんこう財団 運動トレーナー 渡辺 春香

筋肉の種類

骨格筋

自分で動かすことができる筋肉。脚や腕などの骨に付着していて、筋力トレーニングをすることで鍛えることができる筋肉。

心筋

心臓のみに存在していて、自動的に動く筋肉。心臓の拍動を生み出し、血液を全身に送り出す役割を果たす。

平滑筋

内臓や血管の壁などを構成する筋肉。食べたものの消化や血圧の流れをコントロールする。

筋肉の役割

- 身体を動かす
- 力を発揮する
- 身体を支える
- 体温調節
- 内臓保護
- 代謝の調整

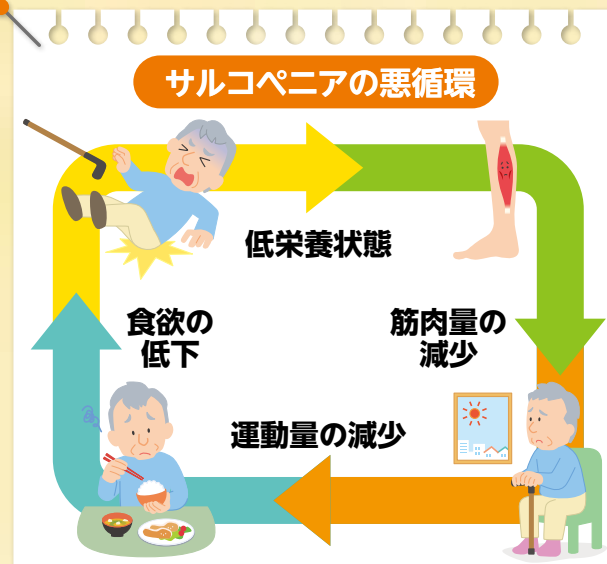
筋肉は生命を維持するため、たくさんの重要な機能を果たしています。

しかし年齢とともに筋肉量が減少し、身体に様々な支障が出てきます。



筋肉量減少の原因

筋肉量は加齢とともに減少します。しかし、加齢だけではなく、栄養不足や体重減少、過度なダイエットなどでも起こります。この現象を「サルコペニア(筋肉減少症)」と言い、筋肉量が減り衰えてくることで身体にさまざまな悪影響を及ぼします。



筋肉量が減少すると…

- 運動機能が低下し、歩幅の縮小やつまずきによる転倒リスクが高まる。
- 基礎代謝が低下し、体重増加や生活習慣病のリスクが上昇する。
- 疲れやすくなり身体を動かす機会が減ることで生活機能の低下につながる。

筋肉の衰えを防ぐためには…

運動

定期的に筋力トレーニングや有酸素運動を行い、筋肉量の維持増加を目指す。



栄養



タンパク質が筋肉を作るものとなるので、タンパク質をしっかり摂取し、バランスの良い食事を心がける。

休養と回復

運動後の疲れを残さず、睡眠や生活リズムを整えることも筋肉維持に重要。



筋肉は何歳からでも

維持・向上させることができます。

運動習慣と栄養管理で、

健康な身体づくりを心がけましょう！