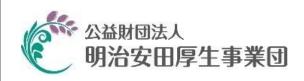
# プレスリリース 2023年2月20日



各 位

公益財団法人明治安田厚生事業団

### 健康づくり DVD

## 『いつでも、だれでも、ご自宅でも気軽にできるスロートレーニング』刊行! 全国の健康増進関連施設や団体に配布

#### 概要

公益財団法人明治安田厚生事業団(本部:東京都新宿区、理事長:中熊 一仁)は、2023 年 2 月、健康づくり DVD『いつでも、だれでも、ご自宅でも気軽にできるスロートレーニング』を刊行し、全国の主な健康増進関連施設や団体、都内の公立図書館に配布します。



刊行 2023年2月 定価 400円(税込) A5変型サイズ、42分 ブックレット付 ※サンプル1部無料

明治安田厚生事業団は、1962年の設立以来、健康増進に関する研究や健康づくりプログラムの開発・普及を行ってきました。 科学的なエビデンスに基づき、安全で効果的、かつ継続して実践できる運動プログラムを紹介するため、2021年から毎年DVDを制作しています。

長い人生を元気に過ごすためには、筋肉の量と機能を適正に保つことが重要ですが、負荷の高い筋カトレーニングを行うと、ケガや過度の血圧上昇が懸念され、安全面の不安が残ります。今回発行の DVD では、軽い負荷で、かつゆっくりした速度で行う筋トレ「スロートレーニング」を取り上げました。これまでの研究により運動中の安全性が確認されており、トレーニング初心者や高齢の方でも、安心して気軽に始められるのが特徴です。

当事業団ホームページでも動画を公開しています。希望者にはサンプル DVD 1 部を無償配布します。

\(\times \) URL: https://www.my-zaidan.or.jp/publications/healthdvd.php

#### 「健康づくり DVD」 コンテンツ

#### ■スロートレーニング (講話 約19分)

長い人生を元気に過ごしていくには、筋肉(特に下肢や体幹)の量と機能を適正に保つことが重要です。また、筋肉を健康な 状態に維持することは、高齢期以降のフレイル・サルコペニアの予防、ひいては介護予防につながります。

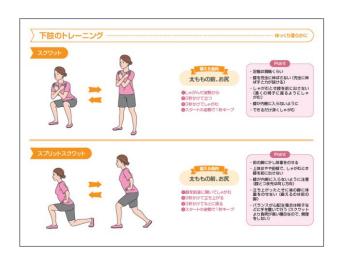
そこでおすすめしたいのが「スロートレーニング」です。スロートレーニングは、ゆっくりした速度で行う筋トレで、軽微な負荷でも、鍛える筋肉に力を入れたまま行うことにより十分な効果を期待できます。トレーニングに慣れていない方や高齢の方でも、特別な器具を使わず手軽に始められます。

■下肢のトレーニング (解説 約10分)

種目はスクワット、スプリットスクワットです。ゆっくり滑らかに行いましょう。

■上肢・体幹のトレーニング (解説 約7分)

種目はプッシュアップ、バックエクステンション、ニートゥチェストです。力が入っている筋肉を意識して行いましょう。





#### ■実践 スロートレーニング (実践 約7分)

解説した全種目を実施します。関節を完全に伸ばさず、動作の切り返しは特に丁寧に行いましょう。



#### お問い合せ先

公益財団法人明治安田厚生事業団 担当:隅

TEL: 03-3349-2741 E-Mail: yu10-katou@my-zaidan.or.jp