

将来、寝たきりにならないための筋力UP術を大特集！

オレンジページの季刊健康誌『おとなの健康 vol.1』

食や健康に関する刊行物を出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、〈健康寿命をのばす〉をテーマに2016年7月に刊行した『おとなの健康』を11月2日(水)から季刊化します。Vol.1では、おとな世代で特に気になる「筋肉枯れ」に注目、筋力UP術をたっぷり紹介しています。



～筋力UPで健康寿命は必ずのばせる！～

まずはセルフチェック！ あなたの筋肉、枯れてない？

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 重い荷物を持つのがつらい | <input type="checkbox"/> 片足立ちで靴下が履けない |
| <input type="checkbox"/> 猫背になってきた | <input type="checkbox"/> つまづきやすくなった |

一つでも項目に当てはまった人は黄信号！ 「筋肉枯れ」が始まっている可能性が。

※『おとなの健康 vol.1』では、ほかにも5つのチェック項目を掲載しています。

●筋肉枯れが進むと、寝たきりのリスク大！ 手遅れになる前に筋力 UP を

筋肉は、年を重ねるごとに少しずつ減っていくもの。何もしなければ、「筋肉枯れ」が進行し腰やひざの痛みが生じたり、骨折や転倒を招くなど、将来、寝たきりになるリスクが高まります。

筋肉は体を動かすだけでなく、関節を支える、基礎代謝を維持する、血液を送り出すなど多くの役割があります。筋力 UP すれば加齢にともなう健康面の悩みや不調は予防・改善できるのです。

『おとなの健康』では、何歳から始めても効果が出る、運動、食事、日常生活の姿勢・動作といった様々なアプローチで筋力 UP をめざし、健康寿命をのばす生活を提案します。

筋力 UP で認知症も予防できる!? その関連性とは……

筋力をアップすると、歩行が楽になり、活動範囲もぐんと広がります。そうなれば、人と会って話したり見聞を広める機会が増えて脳が活性化し、認知症を防ぐことにもつながります。



写真左／中村格子さんに教わる姿勢筋力 UP エクササイズ。60 代以降は、背中、お腹、太ももの筋肉が重要
写真中／筋力アップのための作り置きおかず。毎日、きちんとたんぱく質がとれるメイン&サブおかずを紹介
写真右／巻頭インタビュー「おとな世代が会いたい人」今年、還暦を迎えた女優・岡江久美子さんが登場！

●脊柱管狭窄症、乳がん、遅発性統合失調症 etc. 気になる健康ワードも網羅

腰痛に悩む人に多い脊柱管狭窄症(せきちゅうかんきょうさくしょう)、今や女性の 11 人に 1 人がかかると言われていた乳がん、年をとって性格が変わった人に疑われる遅発性統合失調症など、最近気になる健康ワードについても掘り下げ、今こそ知りたい最新情報をお届けしています。

『おとなの健康 vol.1』

11 月 2 日(水)発売 本体 648 円(税別) <http://www.orangepage.net/books/1117>

A4 変型判、アジロ綴じ、総ページ 132 ページ

※次号(vol.2)は 2017 年 1 月 16 日(月)発売予定

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【2/2】