

## ずっと自分の足で歩ける体に

年齢を重ねるごとに、日頃から体を動かさず、体の機能が衰えていくのは当然のことです。



何もしていないのに、年後の体が全く違ってきます。寝たきりにならずに、ずっと動ける、ずっと自分の足で歩ける体づくりは、今からでも遅くありません。続けていくことが大切です。

この先自分の体になんか変化が起きるかということを認識して、体を動かし続け、「自分の将来のために備える」と強く気持ちをもつことが重要です。たとえば、有酸素運動を

病、高血圧症や脂質異常症などの発症を抑えたり、進行抑制したりすることができるので

### イベントで体験

11月10日に名張市で行われる「健康・医療福祉介護フェスタ2019」では「よくばり青春体操」の実技指導があります。この体操は、年齢を問わず気軽に簡単に、楽しく

本会では「お薬の出前講座」を行っております。詳しくは事務局までお問い合わせ下さい。

伊賀薬剤師会 検索

<http://www.igayaku.or.jp>

☎0595-26-7270

伊賀市四十九町831-4

〈PR〉