

武蔵野コミュニティセンターにトレーニング ルームの設置を

質問者 小 川 龍 美

筋力は日常の動作をスムーズに行う上で重要で、筋力が低下すると生活に大きな影響を及ぼす。高齢者にとって筋力トレーニングは、筋肉量の増加、体脂肪の減少、生活習慣病の予防や改善、サルコペニア、フレイル、ロコモティブシンドローム、腰痛や膝痛の予防や改善など、さまざまな効果が期待できる。武蔵野コミュニティセンターへのトレーニングルームの設置と、自費で筋力トレーニングに通っている高齢者に対する助成を提案する。