

脳トしより筋トし

認知症予防は筋トしです！

身体づくりインストラクター
東 順子 の

今すぐできる 3 分間筋トし講座

こういうあなたは今すぐ！！筋トし生活



もの忘れが多い・探し物が多い・足腰が弱ってきた・運動不足・
首こり肩こりがツライ・体重オーバーが気になる・血圧・血糖値・
コレステロール値が気になる。時々ゆううつな気分・
テレビを見ている時間が1日4時間以上

ゲームよりパズルより計算より筋トしです。



講師 東 順子
NPO 法人
日本セラピー普及会代表
施術室優しい手 代表

大人になったら衰える一方だと思われていた脳ですが、
実は、ある種の刺激で活性化し、大きくなることがわかりました。
特に「海馬」。記憶や学習能力に深くかかわる部分です。
その刺激とは、いわゆる「脳トし」も悪くはないけれど、
最も効果があるのが、「筋トし」です。
体を動かすという脳の機能を繰り返し使うことで、
「海馬」が育つことがわかりました。
でも、アスリートのように激しい筋トしは必要ありません。
生活の中で自然に上手に筋肉を使う方法を覚えていただきます。
肩こり腰痛の解消にも効果的です。

講座の内容

- ①筋トしの約束ごと
- ②いつでもどこでも今すぐできる
3分間筋トしを覚えよう
- ③使った筋肉は必ずお手入れ！
全身効果のかんたん足マッサージ
(膝の痛い人は是非どうぞ！！)



服装 動きやすい楽な服装
持ち物 水分補給用のお飲み物
備品 ホワイトボード、パイプ椅子(人数分)
教材費 マッサージクリームおひとり100円