

- 1月 …『新年にあたって』
- 2月 …『うつ病』
- 3月 …『老年症候群とは』
- 4月 …『老年症候群…その2』（体力測定で体力要素を把握）
- 5月 …『老年症候群…その3』（体力測定…その2、バランス能力）
- 6月 …『老年症候群…その4』（体力測定…その3、機能的移動能力）
- 7月 …『老年症候群…その5』（体力測定…その4、移動能力）
- 8月 …『老年症候群…その6』（体力測定…その5、柔軟性）
- 9月 …『老年症候群…その7』（体力測定…その6、動的バランス能力）
- 10月 …『老年症候群…その8』（体力測定…その7、筋力）
- 11月 …『老年症候群…その9』（まとめ）

.....

「老年症候群」

老年症候群は病名ではありません。
日常生活上の不具合というものです。

老年症候群の特徴は、次の三点が挙げられます。

- 1・明確な疾病ではないので年のせいとされる
- 2・症状が致命的ではなく生活上の不具合とされる
- 3・日常生活への障害が初期には小さいため本人にも自覚がない

筋力改善（向上）は老年症候群に対して有効な対処方法です。

そして理にかなった方法での筋力向上は高齢者（90歳以上の方）にでも有効という統計学的な報告が東京都老人総合研究所から発表されています。

理にかなった運動方法で獲得した筋力アップは
貴方の活動量を増して、社会参加の可能性を高めます。

体操と筋力運動は高齢になっても必要ですね。

.....

今月で「毎月の情報」が269回となりました。
来年も健康管理・回復に役に立つ科学的な情報をお伝えしたいと考えています。

よいお年を！