

命 100年のための運動

現代、が健康寿命を伸ばせるか、課題となるのが「筋力低下」です。筋肉は、生きていくためのエネルギーを生み出すだけでなく、骨密度を高め、姿勢を支え、免疫力を高める役割も果たしています。筋力低下を防ぐには、定期的な運動が効果的です。特に、有酸素運動と筋力トレーニングの組み合わせが効果的です。

© 2023 Asahi Kasei. All Rights Reserved.

