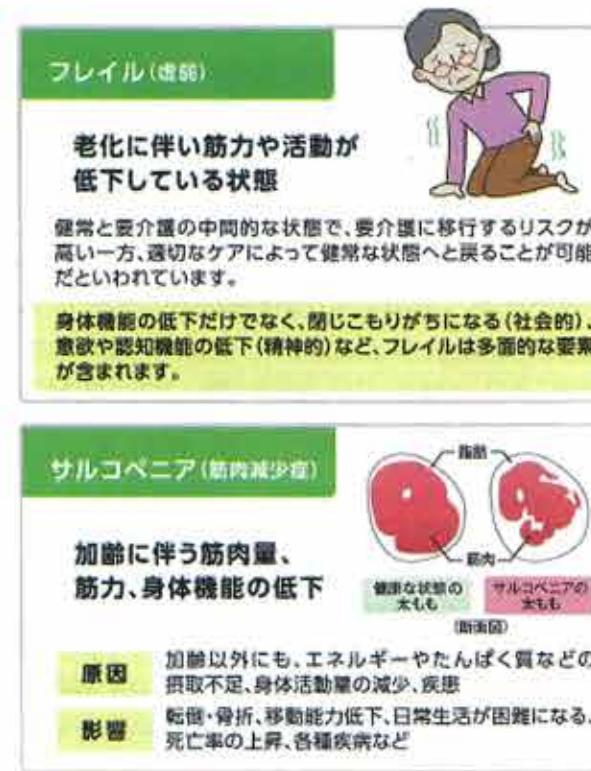


フレイルやサルコペニア予防のための運動と食事

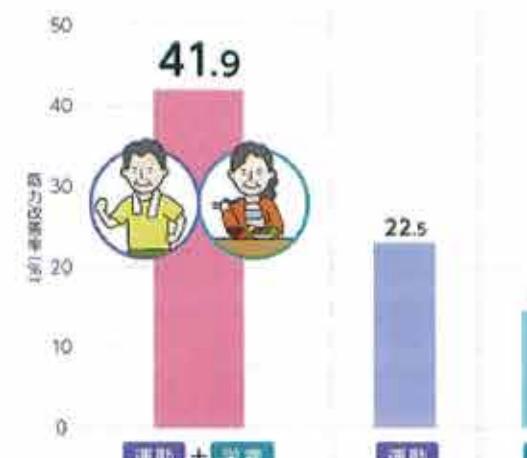
フレイルとサルコペニアの違い

フレイル（虚弱）は、老化による身体の機能低下により健康障害（要介護、日常生活困難など）が起こりやすくなった状態で、「体重減少、主観的疲労、日常生活活動量の減少、身体能力減弱、筋力低下」の5項目



筋トレ直後のたんぱく質補給がベストタイミング

筋力不足な高齢者は、低強度運動であっても疲労が蓄積し、上手く動けないことが少なくありません。こういった時は、けがなどが発生しやすいので注意が必要です。運動後に大切なのが、適切な栄養補給と休息です。運動後の「超回復（疲労した組織を修復しようとする働き）」によって、私たちの筋肉は補強されて



山田実「サルコペニアに対する介入の効果」[医学のあゆみ]253(9):813-817,2015

PW体験会・イベントにご活用下さい！
森永乳業グループ病態栄養部門の株式会社クリニコでは、コーチの皆さんに指導される教室やイベントをバックアップします！本項掲載情報が詰まった「フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動小冊子」と「リハみたいむゼリー」を参加人数分ご提供します。サンプル提供を希望されるコーチの皆さんには同封案内をご覧下さい。

2016 COACH MEETING(資格更新研修会)

平成28年6月～11月の半年間に渡り全国20ヶ所で開催しました資格更新研修。全国の認定コーチ計387名を対象に、1) プラッシュアップ研修、2) アルボを活用した各種運動、3) 地域活動に関する意見交換会の3部構成で提供されました。とても4時間では収まりきれないほど、コーチ間で有益な情報交換が展開されました。ご参加いただきました皆様に感謝申し上げます。



MC CAMP(マスターコーチ 2日間集中研修)

平成28年12月4～5日の2日間、協会本部のある鎌倉にて、マスターコーチキャンプが開催され、全国より4名の意識レベルの高いコーチが参加され、最高位のステータスを獲得されました。今後の活躍にご期待ください。

MASTER COACH 2017にエントリーされた、左より
倉方てる美（東京）、佐藤恵（岩手）、平山由紀穂（長崎）、
刀谷誠（兵庫）コーチの皆さん



