



④「健康セミナー」で講演する畠山あけみ代表。健康寿命の延伸を呼び掛けた

⑤セミナー後半は参加者全員で貯筋体操を実践

健康寿命を延ばすカギは筋肉 畠山代表が商議所「健康セミナー」で講演

●健康セミナーに30人が参加

一関商工会議所（小岩邦弘会頭）サービス部会（鈴木美津男部会長）と観光部会（佐々木賢治部会長）の「健康セミナー」は2月17日、千厩町のマリアージュで開かれ、ラクトネスの畠山あけみ代表が講演しました。

午前11時30分から行われたセミナーには会員と一般参加者合わせて30人が参加しました。

初めに鈴木サービス部会長が「経営者は健康が大事。昨年千厩町にオープンしたラクトネスは健康づくりの拠点。セミナーで毎日の健康づくりについて学んでほしい」とあいさつしました。

続いてラクトネスの畠山あけみ代表が①自己紹介②起業の理由③ラクトネスの概要④健康寿命⑤気軽にできる貯筋体操—の5つのプロットで講演。「平均寿命から日常生活で介護を必要とする期間を引いたものが健康

寿命で岩手県は男女共に全国最下位です。健康寿命を延ばすカギは筋肉にあり、筋力アップを意識した生活が大事です」と呼び掛けました。セミナーの後半は、畠山代表の指導で参加者全員が自宅で簡単にできる「貯筋体操」を実践。大腿四頭筋、腸腰筋、中臀筋、などを無理なく鍛える方法を学びました。

●午後はラクトネスを視察

午後は参加者のうち13人がラクトネスを視察しました。

参加者はインボデイで体組成を測定し、畠山代表から体の状況について説明を受けました。その後、スタッフの指導で、油圧マシンによる筋力トレーニングやステップボードを使った有酸素運動を体験しました。

参加者からは「気持ちがいい」「見た目以上に効いている」「簡単にできる」などの感想が寄せられました。