



今月の紙面

創立20周年おめでとう

目指せ！健康長寿 vol.③
 筋肉について

今月の行事予定

1 金	15 金
2 土	16 土
3 日	17 日
4 月	18 月
5 火 ▶▶ ハーモニークラブ	19 火
6 水 13:30~	20 水
7 木	21 木 ▶▶ ハーモニー学習会
8 金 創立記念日	22 金 13:30~
9 土	23 土
10 日 ▶▶ 高知支局休日営業	24 日 ▶▶ 静岡セミナー
11 月 9:30~17:00	25 月 13:30~16:00
12 火 半田代表特別講演	26 火 ▶▶ ハーモニークラブ
13 水 13:30~16:00	27 水 13:30~
14 木	28 木

創立20周年おめでとう

2019年2月8日、STSプロジェクトは創立20周年を迎えます。この節目にあわせて、会員さんよりお祝いのメッセージをいただきました。



うの のりこ
宇野 詔子さん

20周年おめでとうございます。20数年前にHWに出会い、沢山の方々に喜ばれる「人と自然にやさしい健康波動タオル」作りが続けられ、心から感謝ばかりです。これからも、地球環境蘇生の実現に向けて、学びを深め活動していきたいと思ひます。



こまつ こうえい
小松 巧英さん

STSプロジェクト創立20周年おめでとうございます。地球環境蘇生という大きなテーマに向かって、迷いなく進んで行ける、そんな仲間の一員として、今現在を生きていることを誇りに思ひます。これからも、我々地球人にとって、水がどれだけ大切なものであるか「使い伝える飲ひ」を基本に、STS会員（地球環境防衛軍）の皆様と共に、さらなる飛躍を目指して、歩んでいきたいと思ひます。最後に、半田和憲代表との出会いに感謝いたします。



やまさき たかひろ
山崎 隆弘さん

20周年おめでとうございます。20年続くということはすごいことです。この期間に、僕は会員になり、スタッフとなり、バイオォーク農法を取り入れた農家になりました。STSには、色々な事で助けてもらいました。感謝がありません。ありがとうございます。



くわばら よしえ
桑原 淑恵さん

20周年おめでとうございます。私は、STSの α^2 に命を助けられ、今があります。それに尽きます。ありがとうございます。この出会いに感謝し、次世代のために、微力ながら水を流し続けたいと思ひます。



ふくどめ まき
福留 真紀さん

20周年おめでとうございます。振り返ってみると、色々なことがありました。絶対変わってないのは、どんなことにも負けない地球環境蘇生に対する代表の熱い思ひです。代表、元気でいてください。

想ひのこもったメッセージを多数の方からいただいています。常に前を見て、前進あるのみ！これからも地球環境蘇生運動に邁進しましょう。

私たちはこれまで、筋肉は若い世代の人のもの。高齢者には少し遠い話だと捉えていました。ひとたび、運動を始めれば筋肉が付く前に様々な箇所から痛みが発生し、運動を続けるどころか支障をきたしてしまふ。こういった経験、イメージがあるのではないのでしょうか。しかし、近頃では筋肉についての印象や常識が変わりつつあります。多くの専門家が「何歳になっても筋肉は増やせる」といいます。まずは筋肉の仕組みから復習してみましよう。

◆筋肉とは

人の身体には大小合わせ430種を超える筋肉が存在します。これは体重の30〜40%に値します。筋肉には、平滑筋と呼ばれる内臓器官の運動に関係する筋肉と、骨格筋という運動をするために欠かせない筋肉があります。筋肉は筋繊維の束の集まりで、骨格筋を強くするために、まずこれらの繊維を太くすることが重要です。(平滑筋は自分の意志で動かしたり、鍛えたりすることはできない)

◆骨格筋

のはたらき

1. 骨と骨、関節と関節をつなぐことで動くことができる
2. 収縮することで、スムーズな動きが可能となる
3. エネルギーを蓄える場所となる(肝臓よりも多くのグリコーゲンを貯蔵できる)



◆筋肉の

サイクル

「筋肉を使う↓筋肉が壊れる↓筋肉を修復する」

この中で筋肉はこれまでよりも強い筋肉に修復しようと働きます。この筋肉のエサとなるのはタンパク質とアミノ酸、ビタミンとミネラルです。

◆筋肉を

構成するもの

筋肉はタンパク質でできています。タンパク質を含んだ食品を摂取し、その後様々な栄養素を介して筋肉となります。タンパク質はたくさんのアミノ酸で構成されており、良質なタンパク質と必要な

アミノ酸を摂取し、併せて、体の調子を整えるのに欠かせないビタミン、ミネラルを摂ることが効果的といえます。食事を制限してしまうと、身体がエネルギー源として、筋肉内にあるアミノ酸を放出し、それによりタンパク質の分解が増え、その結果、筋肉量を減少させてしまいます。

◆筋肉を

増やす方法

年齢も体力も経験も十分に自信のある方は、それなりに筋肉を増やす方法を選択してもらって良いのですが、今まで特に何もしていない人が急に過度な運動をするのは良くありません。しかし、先にも紹介したように、何歳になっても筋肉は増やせるのです。理想的なスタートは、毎日のウォーキングとよく聞きますが、これは第一に毎日の体調が大きく変

化なく、ある一定の時間を確保できるという条件があつてこそではないでしょうか。一番は、自宅で少しの時間を利用し、かつ継続可能で、できれば器具を必要としないもの。新しく手順を覚えなくてもできるものが本当の理想ではないでしょうか。筋肉にある程度の負担をかけるければ、筋肉のサイクルとして発生しないので、あまり軽すぎる運動も、意味がありません。そこで、考えてみました。

◆運動の
メリット
運動をすると、筋肉に蓄えられている糖質(グリコーゲン)や脂肪を分解してエネルギーとして使用してくれれます。骨格筋は、安静時のエネルギー消費量の

り、今では曲と共にすぐ体が動くのではないのでしょうか。全身400の筋肉を満遍なく動かすこの体操は、とても理にかなっています。ラジオ体操第1と第2をしっかりと行うと、息もあがり、体もポカポカしてきます。筋肉が動いている、刺激されていると感じられます。併せて、効果的なサプリメントとして、バイオアミノ30やM-80蘇生塩、また潤滑な動きの補助としてグルコサミンもいいですね。STSでは今後、新しいグルコサミン系のサプリメントも計画中です。ぜひご期待ください。痛い、キツイは危険ですので、まずは動かすという感覚・意識から日々を過ごしてみてください。誰でもいつまでも元気で歳を重ねたいものです。さあ、その場運動、試してみましよう!

化なく、ある一定の時間を確保できるという条件があつてこそではないでしょうか。一番は、自宅で少しの時間を利用し、かつ継続可能で、できれば器具を必要としないもの。新しく手順を覚えなくてもできるものが本当の理想ではないでしょうか。筋肉にある程度の負担をかけるければ、筋肉のサイクルとして発生しないので、あまり軽すぎる運動も、意味がありません。そこで、考えてみました。