

# 『ロコモティブシンドロームと筋力アップ』

②6

いよいよオリンピック開幕まで半年となりました。ニュースではなにやら

ゴタゴタとした話題ばかり目につきますが、スポーツファンの一人として純粋に四年に一度の祭典を楽しみたいと思います。

さて、皆さんは日頃どれくらい運動をしていますか？

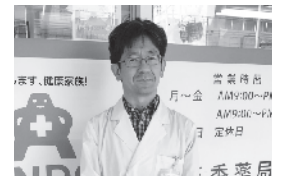
私が時折参加する市民マラソンの大会では実に多くの高齢者が運動を楽しんでいる様子が伺えます。常に私の前を走り、背中を追いかけるのがやっ

と多いことか…。

運動に必要な体を作る

には食事が重要

しかしながら、皆さん毎日元気に運動できているというわけではないことは、薬局薬剤師である私も重々承知しております。普段の業務を通じて自分の足でしっかり歩けるかどうかを実りある



応援します、健康家族!

(有)安藤薬局五香薬局  
松戸市常盤平5-17-15  
☎047-385-0260



るにはカルシウムが必須です。牛乳などの乳製品、他にもホウレン草や小松菜といった葉物野菜にもカルシウムは含まれています。そして、そのカルシウムの吸収を助けるのが

ビタミンDです。ビタミンDは鮭やキノコ類にも含まれていますが、大半は日光を浴びることで体内で作られます。よく食べて、屋外でしっかり運動することが丈夫な体を作り出す。

日常的な運動は高血圧や糖尿病の改善にもつながります。まずは、近所の公園まで歩いてみましょう。

担当薬剤師 竹田恒一

問い合わせ ☎047-360-3600 一般社

団法人松戸市薬剤師会