

まちむらトピックス

## 八戸薬剤師会が市民健康教室

**八戸** 八戸薬剤師会(山田文義会長)主催の市民健康教室がこのほど、八戸市のはっちで開かれた。八戸学院大短期大学部専任講師(運動生理学)の川端悠さんが講演し、年代に応じた体力づくりの必要性を訴えた。

市民ら約90人が参加。講演で川端さんは、運動が人間本来の欲求ではな



いため「継続には動機付けが大事」と指摘。

歩行中に転倒するまでの動作を詳細に解説し、必要な部位を鍛えるための具体的なトレーニング方法を伝授したほか、歩きながら体力向上ができるインターバル速歩(そくほ)を紹介した。

(井上周平)