

健康講座「運動ってすごい!」シリーズ 第15回



筋肉の持つ さまざまな働き

— 身体を動かすための器官じゃないんだ! —

2026

08.31 月 13:00~13:40

会場 地域交流スペース「グリュスゴッド」
(ひたちなか市足崎1474-8)



「筋肉」といえば、重い荷物を持ち上げたり、
軽やかに走り抜けたりするためにあるそう思いませんか?
もちろんそれも大切な役割ですが、近年の医学研究によって、
筋肉は「単に身体を動かすためのエンジン」ととどまらないことが
次々と分かってきています。
実は筋肉は、私たちの代謝をコントロールし、免疫力を支え、さらには
脳や全身の若々しさを保つための「最大の臓器」なのです。
今回の講座では、日々の診療現場に立つ医師が、筋肉の知られざる
驚きの働きと、今日からできる健康づくりのヒントをやさしく解説します。

講師紹介

みんなの内科外科クリニック

医師：安久 正哲

医療法人 献友会 LaLaクリニック 院長
脳神経外科専門医
認知症サポート医
日本スポーツ協会認定スポーツドクター
日本医療会認定健康スポーツ医



参加費

500円

(1ドリンク+お菓子付き)

お申し込み先

TEL: 029-212-7551

担当: 小林