

筋トレ でボディメイク

「筋肉は、裏切りません」でお馴染み。近畿大学生物理工学部准教授、谷本道哉氏の健康講座を受講しました。第3回まであるので、3回に渡ってレポートしていきたいと思います。

6月の健康診断も近づいてきています。今からはじめて脱ゆるぼでい！

第1回、筋トレすると何がいの？& 脚を鍛える



- ・ロコモ予防=筋肉貯金
- ・メリハリボディでかっこいい
- ・様々な健康効果



気付けばいつの間にか増えている「脂肪」。気付けばいつの間にか減っている「筋肉」。筋肉が減るのはなぜでしょう。牛は大した運動してなくても筋肉質なのに。豚だって私より筋肉質なのに。

ロコモ予防=筋肉貯金

一次性サルコペニア（加齢性筋委縮症）=衰えのこと

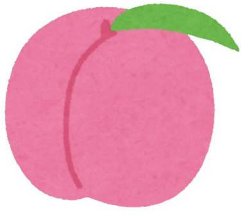
特に脚の筋肉が衰える。毎日の生活筋肉だけの方は要注意、60歳から急激に細胞の数が減ります。筋トレをしている人はしていない人よりも低下率が3分の1に抑えられます。筋肉は何歳になっても鍛えることができますが、細胞が減るので効果が出にくくなっていきます。歩いているだけでは鍛えることができません。今が一番若い！レッツ筋トレ。

・様々な健康効果

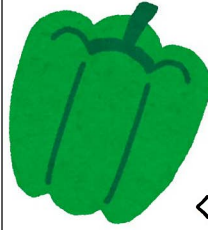
<p>筋肉から放出されるホルモン</p> <p>「ミオスタチン」</p>	<p>筋肉の付け過ぎを抑制。</p> <p>これに打ち勝つほど筋トレをしないと筋肉は減る一方。努力が必要なのはこいつのせい。(でも、ちょっと動いただけでムキムキは嫌ですね・・・この放出が少なくできれば、寝たきりの方が歩けるようになるかもしれません・・・よね)</p>
<p>筋肉から放出されるホルモンの総称</p> <p>「マイオカイン」</p> <p>筋肉量と関係なく動かしたときにだけ放出。(ちょっとうれしい情報)</p> <p>持久的体力運動に強い関係がある。</p> <p>守備範囲が広いホルモン！</p>	<p>今注目のホルモン！筋肉と無関係と思える不思議な作用。</p> <p>まだ未知の領域。30種類以上あり、大部分は何の働きをするのか不明。</p> <p>しかし、今わかっているものがすごい！</p> <p>イリシン：脂肪分解（肝臓で脂肪を分解）*肥満や糖尿病を抑える</p> <p>SPARK：抗癌（大腸がんを自殺させたり）*女性は大腸がんが多い。</p> <p>アイリシンからのBDNF：認知症予防（アイリシンが脳に入る発現）</p> <p>IL-6：免疫細胞活性と抑制。抗炎。(これが使われたがん治療薬は高額らしい)</p> <p>など</p> <p>筋肉質の人はがんなどの病気になっても回復する率が高い！データあり。</p> <p>筋トレしている人が肌つやで若々しいのはこれが放出されるからかも。</p>



簡単筋肉 check! (おしり version)



プリけつ
桃の形が一番理想的。
メリハリボディの要。



ピーマンけつ
おしりの衰えが、目に見えてわかるように・・・一刻も早く桃に戻しましょう。



しし唐けつ
赤信号。転倒リスク高し! 無理のない筋トレを行う必要があります。徐々にです。

脚・おしりを鍛える

初級編 スクワット



1日
10回×3セット

手は、前でクロスが良いそうです。

背筋はまっすぐ一直線

- ・下げれるところまでがっつき下げる
- ・上がる時はゆっくり、きちんと立ち上がる

肩幅よりやや広め

中級編 スクワット



1日
10回×3セット

初級編とほぼ同じ

- ・下げれるところまでがっつき下げる
- ・上がる時はゆっくり、膝をだいたい125度ぐらいの気持ちで止める。

上級編 ブルガリアン・スクワット

みんなの筋肉体操【NHK】【YouTube】
ブルガリアン・スクワット



← 絵がありませんので、動画をご覧ください。

初級編と中級編に近いスクワット動画

みんなの筋肉体操【NHK】【YouTube】
この二つの後に、上級編を行うと良いそうです。



呼吸にも気を付けてください。ひざを曲げる時は息を吸いながら。伸ばすときは吐きながら。

次月は 腹筋と背筋【予定】