

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！
今月は『アンチエイジング』をお届けします。
老化に負けない秘訣について考察してみました。

・アンチエイジングとは

アンチエイジングとは日本語で「抗老化」「抗加齢」と呼ばれるものです。つまり老化現象や加齢による機能低下を抑えることがアンチエイジングとなります。

例えば：よく巷では30歳を過ぎると痩せにくくなる、ふとりやすくなるといえますよね！！それは加齢によるところが強く影響しています。この影響に逆らうと考えて頂ければわかりやすいでしょうか！？

つまり年齢とともに落ちる筋肉を逆につけたりキープすることがアンチエイジングつながっていくわけです。

・どんなことが必要なのでしょうか！？

筋肉の場合！！

※成長ホルモンが鍵！！

食生活の乱れや睡眠時間の不足などで成長ホルモンの分泌が鈍くなることを防ぎましょう！！

3食しっかりとること(22時以降は控えること)

睡眠は7時間を目安にしっかりとること(22時から2時のゴールデンタイムが大事)

週2、3回の運動をおこない、筋肉に刺激を与えること(使わない時間が増えれば増えるほど使えなくなります)

これを守るだけで筋肉の減少を食い止められます！！

成長ホルモンが出ているとき

1、運動後30分、2、睡眠時、3、食事時

です。このどれかが欠けてしまうと効果が見えにくくなってしまいます。長くコツコツ行う事が大事です

比較的穏やかなエアロバイク運動を続けて行ったことで一酸化窒素量が大幅に増加するといわれています。

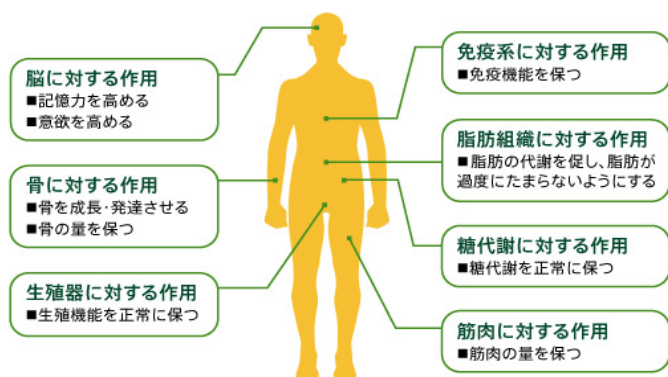
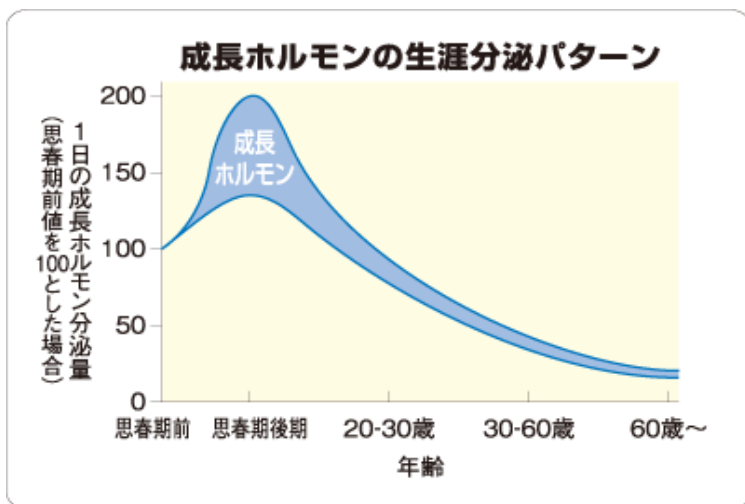
一酸化窒素は「血管拡張」や「成長ホルモン分泌促進」をさせる効果があるといわれています。

激しい運動は一切必要ありません、適度な負荷をかけて毎日コツコツカラダを動かすことが

アンチエイジングにつながり若くて健康なカラダを維持できるのです。



1回にたくさん動くことよりも
短く長く続けることが大事です！！



白石 誠一トレーナーのつぶやき

元気館で日常生活を快適に！！

人は普段の生活の中で様々な動きをします。

特に「立つ、座る、押す、引く、捻る」という動きは重要です。

これらの動作をトレーニングすることで人間が持つ本来の機能が向上し動きやすいカラダを手に入れることができます。元気館では下記のトレーニングができます。

- ・立つ、座る：レッグプレス、スクワット など
- ・押す：チェストプレス、ダンベルショルダープレス など
- ・引く：ラットプルダウン、シーテッドロー など
- ・捻る：トーソローテーション、ツイスティングシットアップ など

です。元気館で日常生活をもっと快適にしてみませんか！？

次回は「成長ホルモン」

についてです。乞うご期待
監修/F・E・P 竹内