

KENKO TIP

2015年12月4日

毎日やろう



ゆっくりと

30歳からの筋力トレーニング

MD. ネット 作業療法士 菅原洋平

NHKためてがってんのサイトを参考に！

<http://www9.nhk.or.jp/gatten/archives/P20081029.html>

30歳を過ぎたらエネルギーが生産される仕組みが変わります。人間は常にエネルギーを作り続けたいといけませんので、若い時は、「解糖系」といって、糖分を燃やして瞬発的に強い力を出していました。死ぬほど頑張っても死んだように眠ればすぐ復活！疲れたらアメを舐める伝説もこの仕組みからきています。しかし！これが**30歳を境に切り替わり**ます。頭は若いままでもカラダはもう次もシステムに移行している。若いままの生活習慣のまま、カラダはシステム変更がされることで起こるのが、**生活習慣病**です。そこで、30歳以降に必要なのは「**筋ト**

レ」です。エネルギーをつくる主体となったミトコンドリアは、脳や筋肉に多く含まれています。ミトコンドリアは酸素を使うので酸素を蓄えるヘムを色素としてもつミオグロビンが多く筋肉が赤く見えます。魚ではマグロの赤身。ゆっくり長い時間同じペースで泳ぎ続けることができる筋肉です。そうです。赤筋を鍛えるポイントはコレ。**ゆっくりとした運動**が重要なんです。

ゆっくりトレーニング

①呼吸をしながら（酸素と反応させます）

②負荷は小さく（あくまで持続的な運動です）

③動きはゆっくり（ミトコンドリアのエネルギー産生テンポに合わせます）

ヨガでも筋トレでもこの3点を意識して！

ゆっくりした運動ってとてもキツイ…。そうです。

回数をこなす必要はありません。毎日続けることが何より大事。筋肉はゆっくり動くと

「ものすごい負荷がかかった！」と勘違いします。すると、睡眠の始めに筋肉を修復させる成長ホルモンがドバーツと。ゆっくり一つの運動を3数えながらやってみましょう！