

【千葉ニュータウン NEWS 4/12 号に健康情報を掲載していただきました】

新連載

いつまでも元気でアクティブに活動するためには心身ともに健康であることが重要です。健康に関する様々な情報をゴールドジムのトレーナーが紹介いたします。

Fitnessをつづけよう！ 自分に合ったペースと運動量で：

ゴールドジム
千葉ニュータウンジョイフルアスレチッククラブ
副支配人 大内 翔



第1回 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

厚生労働省の専門家の検討会は、2023年11月27日、健康づくりの役割として身体活動や運動の目安となるガイド案「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」をまとめました。改訂は10年ぶりです。ガイド案は、あくまで科学的データ・根拠をもとに子ども（18歳未満）、成人（18歳以上）、高齢者に分け、推奨する具体的な内容を示しており、身体活動や運動量が多い人は少ない人に比べ、循環器病やがん、うつ病、認知症などの発症・罹患（りかん）リスクが低いことも報告されています。

ただし、個人差もある中で、強度や量を調整し、できることから取り組むよう求めています。具体的には、成人は歩行「1日60分（約8千歩）」、高齢者は「1日40分（約6千歩）」を推奨、歩行以外には、卓球やテニス、水泳などの様々なスポーツのほか、階段の昇降や風呂掃除といった日常生活の動きも有効であることも例示しています。

又、筋トレの実施により、死亡や心血管疾患、がん、糖尿病などのリスクが、10〜17%低くなるなどの報告もあり、腕立て伏せやスクワット、マシンなど一定の負荷のかかる筋力

筋トレで活性化するホルモン

容量がステップ2。ステップ3はさらに負荷を加えていくものになります。ジムでバーベルを持って行ったり、スクワットのバリエーションを変化させて行うものもあります。自宅でもできるステップ1から始め、徐々にステップアップしていくことをお勧めします。

みなさんは、「マイオカイン」という物質名を耳にしたことはありませんか？筋肉（骨格筋）の収縮、伸長を行う事で分泌される約30種類のホルモンの総称で、筋肉への刺激により骨格筋より分泌されます。筋肉から分泌される生理活性物質の総称で、筋肉の代謝や肥大、脂肪の燃焼などに関わっています。

知られている効果として、脳に刺激を及ぼし、認知機能への効果が期待できます。運動したら頭が良くなるというのはあながち嘘ではありません。

ルモンの1つで、成長ホルモンが分泌されることで骨が成長して身長が伸びていきます。しかしながら、大人でも分泌されており、思春期前の分泌量の値を100%とすれば、思春期後期では200%、その後はどんどん少なくなり、30〜40歳代では50%、60歳では30%と加齢とともに減少していきますが、トレーニングによって成長ホルモンの分泌量を高める事が可能です。成長ホルモンを分泌させるには「乳酸」がキーワードです。乳酸は疲労物質として知られています。

今回は、加圧トレーニングについて詳しく紹介させていただきます。高年齢者でも安心してできるトレーニングです。

筋トレのススメ

筋トレはどのように始めていけばよいのでしょうか。ここでは、スクワットの動作をもとにステップ1〜3で説明していきます。

まず何も持たない状態でイスの前に立ち、そこからイスに座ります。そしてまた立ち上がる。この動作を繰り返します。自分の体重を負荷にする動作、これがステップ1です。次にその動作を行うときにイスには座らず、かつ重り（ダンベルでもOK）を持つて行う。自体重に負荷を加えた内

容がステップ2。ステップ3はさらに負荷を加えていくものになります。ジムでバーベルを持って行ったり、スクワットのバリエーションを変化させて行うものもあります。自宅でもできるステップ1から始め、徐々にステップアップしていくことをお勧めします。

知られている効果として、脳に刺激を及ぼし、認知機能への効果が期待できます。運動したら頭が良くなるというのはあながち嘘ではありません。また、マイオカインは糖や脂肪代謝を促し、肥満や糖尿病を予防します。大腸ガンの予防効果もある事が研究により明らかになってきています。もちろん筋肉自体にも作用し、サルコペニア、フレイル予防も期待できますが健康面への作用が大きいのがマイオカインの特徴です。

子どもから大人に成長していくために大切なホルモンには「成長ホルモン」予防には「成長ホルモン」



GOLD'S GYM.

千葉ニュータウン店

☎0476-47-1919

印西市中央南1-8
千葉ニュータウン駅前センタービル3階
(北総線「千葉ニュータウン中央駅」より徒歩1分)

公式サイト

千葉ニュータウン
ジョイフルアスレチッククラブ店

☎0476-46-8844

千葉県印西市牧の原2-4
(北総線「印西牧の原駅」より徒歩15分)

公式サイト