

生涯現役

「楽しくやって元気になろう」

《生活筋トレ講座～第4回》

(医) 真成会 野口医院

野口眞利

今まで3回に亘り「生活筋トレ」のお話しをして参りました。

もう5ヶ月も経っているのに、皆さん、しっかりと生活力がついていないでしょうか？
まあ実際は3割くらいの方が真剣に取り組んで頂いていますと、嬉しいのですがね。
疲れているのに、つらい筋トレは、したくないですね。でしたらストレッチから始めては如何でしょうか。そして朝に行うと、モヤモヤしていた気分がスカッとし、ヤル気も出て疲れも取れます。しっかり身についてくると、もう止められない。これこそ**筋トレハイ**なのですが。

今日はこの辺の素晴らしい からくりについて説明したいと思います。

①筋トレスペースをつくろう！

筋トレはベットサイドで楽しくやりたいものです。

ある人は、とっておきのきれいな毛布などを利用しては如何ですか？ 長めに半分に折ってトレーニングスペースとして使うのは如何でしょう。

②ストレッチから始めよう！

筋トレのスタートはいつもストレッチから行いましょう。少々疲れていても、ストレッチをすると体が伸びて軽くなります。そして、このストレッチでも、少々 強さと時間をかけると、筋肉の出来る事が知られています。

③上下動から振動式へ

ストレッチから始めて、少しずつ力を強くしてゆきましょう。前にも述べたように **30c & ギュー**。2ヶ月目からは上下動、そして3ヶ月目からは振動式へとスタイルをかえてゆきます。(図1)

すると、筋肉によって毛細血管が圧迫され筋肉が酸素不足になって白くなってきます。この強い筋肉活動は **LT レベル**と呼ばれます。この結果、筋肉に乳酸が作られます。

④乳酸のホルモンパワー

この乳酸が起爆剤となり、血流を流れて脳の**ホルモンセンター**(図2)へ働きかけて、いろいろなホルモン分泌が始まります。こうして筋トレ後に、ヤル気が出たり(アドレナリン)、元気になったり(男性ホルモン)、髪、爪の強化(成長ホルモン)が起こります。更に長期的に筋肉が増えると、糖代謝が良くなり、糖尿病のお薬も、ひとつ位減る事になるかもしれませんね。

さあ皆さん、もう筋トレ始めるしかありませんね。早く**筋トレハイ**を憶えましょう！