

3 具体的なトレーニングメニュー

[ストレッチ]

「ストレッチ」は毎日、可能なら朝と寝る一時間程前の2回、10分程度ずつ行う等です。背伸びから入り、上肢、胴体、下肢と流れるように全身をストレッチすべきですが、特に腰部や股関節周囲、下肢の伸側は念入りに。ストレッチで体を柔らかくすると、血管もやわらかくなり動脈硬化の予防効果もあります。やはり、姿勢よく、反動をつけず、伸ばす時は息をゆっくり吸いながら、無理をし過ぎ無い事が重要です。おすすめはサッカー日本代表長友佑都選手の「体幹トレーニング20」です。体幹の筋肉も同時に鍛える事で、やはり基礎代謝のUPが期待できます。



トレーニングのポイントは①の姿勢です!

[筋トレ]

「筋トレ」は週3回でOKです。



[有酸素運動]

「有酸素運動」とは、ウォーキング、スロージョギング、エアロバイク、水中歩行等です。目標心拍数で (220-年齢)×0.6回/分、40歳なら110回程度となります。スロージョギングなら15-20分/日以上、ウォーキングやエアロバイクなら40分以上。毎日するに越したことはありませんが、初心者は週3回を目安に始めてはどうでしょうか。



POINT!!

ポイントは姿勢です、常に①のポジションに修正しながら継続する事。例えばスロージョギングでも基本姿勢は、臍を前方斜め上へ出す意識で、腰高を意識する事。胸が反り過ぎず真っ直ぐに、顎を引き気味も視線は前を見るくらいがベストだそうです。余り肩に力が入り過ぎない様リラックスが必要ですが、おしりや太もも、下腹の筋肉に効いてくるのが実感できるはずですよ。

エアロバイクもおすすめです。

太ももの筋トレと有酸素運動を同時に行う効果が期待できます。自らも毎夕食後エアロバイクを行うという愛媛大学抗加齢予防医療センター長 伊賀瀬道也先生らも、「太ももの筋肉を鍛えている人の方が骨が強い、血管年齢が若い、認知機能が良い」等のデータを報告しています。



『血管健康法 伊賀瀬道也』(実業之日本社)

●ランニング時の姿勢

視線は10~20m先に



『金哲彦のウォーキング&スローラン』(高橋書店)参照

生活習慣病予防のための運動療法

「毎日一時間も歩行しているのに、体重が減らない!」、と時々患者さんから言われます。まずは、「食事制限ができていますか?」が大切ですが、「運動のやり方が正しいか?」あるいは「筋肉トレーニングを組み入れているか?」等を見直す必要があります。

そこで、正しい運動の方法を教えてください。ドクターは…



医療法人 MSC 齋藤 公正 理事長

<経歴>
愛媛大学医学部卒
山田(現伊勢)赤十字病院
呼吸器科副部長
<現在>
さいとう内科呼吸器科
三重スリープクリニック院長
三重ハートセンター非常勤医

1 まずは正しい姿勢から!

一般的に男性は骨盤が後傾、女性は前傾になり過ぎる傾向があります。背筋を伸ばし骨盤を真っ直ぐ立てることが重要です。座った状態で猫背にしてみてください。肩甲骨が開いて骨盤が後傾します。次に、顎を引いて胸をぐっと張って肩甲骨を寄せてみてください。すると、骨盤は起きます。そのまま両手を前に差し出し、手の平を上に向けて左右に開いて下さい。さらに肩甲骨は引き寄せられ完全に骨盤は起きます。この姿勢を、走る時やデスクワーク、家事等の日常生活でも意識して下さい。

2 筋肉トレーニングを組み入れる事!

筋トレのポイント

今日の筋肉を鍛えているのかを意識する事と反動をつけずにゆっくりやる事。一度に3セットが大変なら、朝、昼、夜に分けると無理なくできます。



「宇佐見啓治 脂肪を減らす筋トレのすすめ」参照

一日のエネルギー消費の約7割は基礎代謝です。筋肉量が増えると基礎代謝量がUPし、運動していない時でもどんどんエネルギーが消費されるようになります。具体的には、血糖値を下げ、脂肪分解が進みます。また、筋肉を

刺激する事で、骨を強くする物質、血管を保護・再生する物質が多く造られます。効率的に筋トレ効果を出すには、太ももや胸の大きな筋肉を鍛える事です。おすすめの筋トレは、この2つです。