

## いくつになっても「疲れない体」になれる！ 下半身の筋肉を増やして体力アップを目指す大特集 『おとなの健康 Vol.9』

健康に関する刊行物を多数出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)が発行する、おとな世代の健康情報誌『おとなの健康』。最新号 Vol.9 が10月16日(火)に発売になります。加齢にともない、より感じるようになる「疲れやすさ」。それは筋肉が衰え、体力が低下しているためです。今号では、大きな筋肉の集まる下半身に注目。ウォーキングや筋トレで筋肉を増やし、「疲れない体」を手に入れる方法を紹介しています。



●**筋トレウォーキング監修: 能勢博(のせ・ひろし)**/信州大学 学術研究院医学系研究科特任教授。京都府立医科大学医学部卒業。画期的な効果で、ウォーキングの常識を変えたといわれる「インターバル速歩®」を提唱。



●**下半身筋トレ監修: 中野ジェームズ修一**/スポーツモチベーション神楽坂 CLUB100 最高技術責任者。PTI 認定プロフェッショナルフィジカルトレーナー。米国スポーツ医学会認定運動生理学士。フィジカル(身体)を強化することで競技力向上やけが予防、ロコモ・生活習慣病対策などを実現するフィジカルトレーナーの第一人者。

### 下半身の筋肉を増やすと、疲れにくい体になる。その理由はミトコンドリア

筋肉の細胞内に存在するミトコンドリアは、体内の脂肪酸やブドウ糖を燃やしてエネルギーをつくり出しています。ミトコンドリアが増えると、それだけエネルギーが多く補給され、体は疲れにくくなります。太ももやお尻など下半身には、大きな筋肉が集まっているため、下半身の筋肉を増やすとミトコンドリアも効率よく増え、疲れにくい体になるのです。また、運動をして多くのエネルギーが必要な状態になると、それを補うためにミトコンドリアが増えるともいわれています。

#### <下半身を鍛えるとほかにもよい効果が出ます>

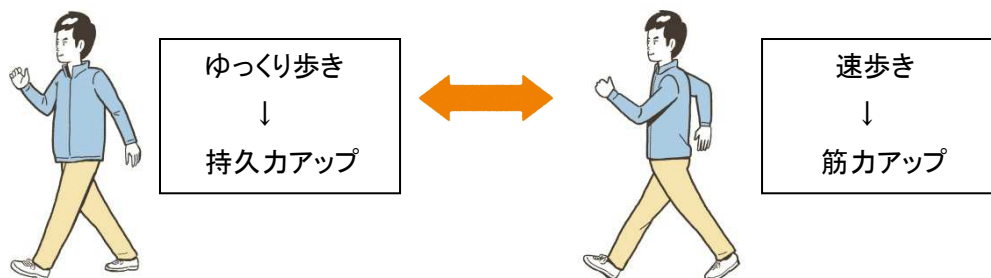
- ・動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病を予防/筋肉中のミトコンドリアが活性化すると、病を招く活性酸素が発生しにくくなるうえ、細胞の炎症を抑える物質も生み出されます
- ・認知症やうつ病などのリスクを軽減/ミトコンドリアの衰えによる炎症が脳で起こると、認知症やうつ病など脳の病気を招くことも。活性化させることで脳の病気のリスクも下げられます
- ・上半身の筋肉も太くなる！/筋肉を太くする「成長ホルモン」は、血流に乗って全身をめぐるので、動かしていない筋肉にもよい影響を及ぼします
- ・頭がスッキリして判断力がアップ！/"ややきつい"運動をすることで脳細胞が活性化します

～おとな世代でも簡単で、続けやすい、下半身筋力アップトレーニング～

## ■能勢流「筋トレウォーキング」は、1万歩ウォークの2倍以上の効果

誰でも確実に下半身の筋力をアップできる方法として、能勢教授が考案したのが「筋トレウォーキング」(インターバル速歩®)。“ゆっくり歩きと速歩きを3分ずつ繰り返す”のがポイントです。ゆっくり歩きで持久力、速歩きで筋力がアップ。体力が低い人ほど体力の上昇率が高いという結果が出ています。

**3分間ゆっくりペースで歩く⇔3分間すたすたペースで歩く / 1日に計5セット(30分)が目標**



Point1: 胸を張って背筋を伸ばす…姿勢を崩すと腰やひざの痛みが起こりやすい。速歩きのときは特に要注意

Point2: 腕は軽く後ろに引くイメージで振る…上半身の筋肉も刺激でき、運動量がアップ

Point3: いつもより大股でかかとから着地する…速歩きのときは歩幅を大きくして、下半身の筋肉を刺激する。また、かかとから着地し、すばやく体重移動することで衝撃がやわらぎ、腰やひざの痛みを防げる。

※すたすた(速歩き)ペースは、ギリギリ会話ができる程度。ベストな脈拍は1分間に(220-年齢)×0.7拍

例)60歳の場合:(220-60)×0.7=112拍

## ■中野式「3ポーズ筋トレ」で簡単に筋肉を増やす！

青山学院大学駅伝チームの強化指導にも携わり、多くのアスリートから絶大な支持を得る中野さんから、太ももの前側と裏側、そしてお尻の筋肉を集中的に鍛えるトレーニングを教わりました。トレーニングはたった3ポーズ。すぐに覚えられ、続けられるように工夫されています。初級編から始め、トレーニングの強度を徐々に上げて、中級編、上級編へとレベルアップして効果的に筋肉を増やします。



初級編の3ポーズ

- ①太ももの前側を鍛える「テーブルスクワット」(×20回)
- ②太ももの裏側を鍛える「浅め片脚スクワット」(左右20回ずつ)
- ③お尻を鍛える「ヒップリフト」(×20回)

※今号では、中級、上級編のポーズや、トレーニング後のストレッチも紹介しています

「健康は、楽しい。健康は、幸せ。」をテーマとした、おとな世代の健康情報が満載！

## 『おとなの健康 Vol.9』

10月16日(火)発売 本体 648円(税別) <http://www.orangepage.net/books/1289>

A4変型判、アジロ綴じ、総ページ132ページ

「変形性ひざ関節症」「痛風」「胃や腸を元気にするまいたけレシピ」などの記事も収録

※次号(Vol.10)は2019年1月16日(水)発売予定

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ広報室 千葉、遠藤

press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【2/2】