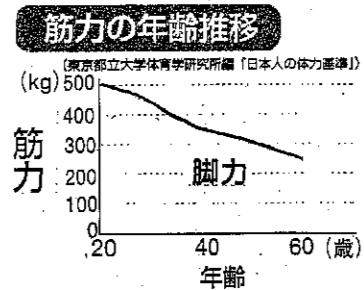


H.20年11月、願成寺



脚の筋力の年齢による推移を調べたグラフ。年とともに筋力が下がって、脚力が衰えていくことがわかる。

けが予防と基礎代謝アップのためのアイソメトリックス

- 7秒間全力で行う
- 呼吸を止めない
- 3回を目標に

3回以上できる場合は、無理のない範囲で増やしてもよい。

首



①いすに座り、頭の後ろで手を組んで、後頭部を支える。顔は少し下向きに。

②手で後頭部を押さえながら、首を後ろに曲げるよう力を入れる。7秒間行う。

肩

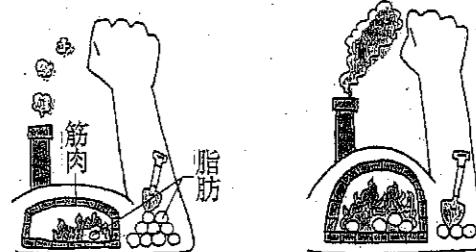


①いすに座り、両手を胸の前で合わせる。肘を横に張る。

②全力で両手を押し合う。7秒間、呼吸を止めずに行う。

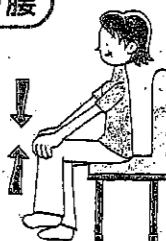
基礎代謝と脂肪燃焼

- 筋肉が少ない場合
- 筋肉が多い場合



筋肉が少ないと燃やされる脂肪の量も少ないため、脂肪は体内に蓄積されてしまう。しかし、筋肉が増えると、脂肪を燃やす量が増える。つまり基礎代謝が増えるために、体内の脂肪がどんどん使われ、太りにくくなる。

おなか・腰



- ①いすに浅めに座る。左膝に両手を当てる。

- ②左足を5㌢くらい床から浮かせたまま、両手で左膝を7秒間押さえる。右足も同じように行う。

背中



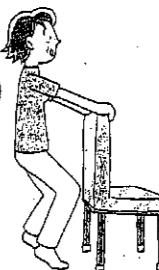
- ①いすに座って、両手でいすの端を持つ。

- ②手を離さずにいすを押さえつけながらそのまま立ち上がりうとするつもりで、7秒間力を入れる。

- ①肩幅に足を開いて、いすの背側に立つ。いすの背もたれを両手で持つ。

- ②つま先で立ち、そのまま背筋を曲げずに、膝を少し(120度くらい)曲げる。呼吸を止めずに、この状態を7秒間保つ。

足首



中高になると、筋肉の老化が始まり、「筋力の低下」と「基礎代謝の低下」が起こります。

①脚力(足の力)は20歳代が最高で、年を取ると共に低下してきます(左図)。足や全身の筋肉の力が低下してくると疲れやすく、長い時間歩くのがつらくなり、つまずきやすくなります。

②基礎代謝(安静時に必要なエネルギー)も減る! 私たちは寝たり・座って動かなくても、生命を保つために、エネルギーを使います。基礎代謝は、30歳代後半から著しく低下します。糖や脂肪などのエネルギー源を燃やすのは主に筋肉だが、筋肉が痩せ細ると、エネルギー源が燃えずに残り、体内に脂肪が蓄積されてしまい、「中年太り」となります。

③中高年に「筋力トレーニング」は、重要です!

『筋力の低下』や『基礎代謝の低下』を、できるだけ

食べ止め、「疲れにくい体・転びにくい体・太りにくい体』を保つために、筋力トレーニングは大切です。

●筋肉は力を加えると、傷ついて大きくなる!

例、重い机などを、腕で持ち上げようとする時、筋肉に大きな力が加わり、筋肉(細胞)が少し傷んで、その後、傷んだ筋肉は回復し、以前よりも太く・強くになります。すると、太った筋肉は、以前よりも多くのエネルギー源を取り込むので、基礎代謝も高まる

ようになり、中年太りを防げるというわけです。

●アイソメトリックス(筋肉収縮運動)がお勧めです。

