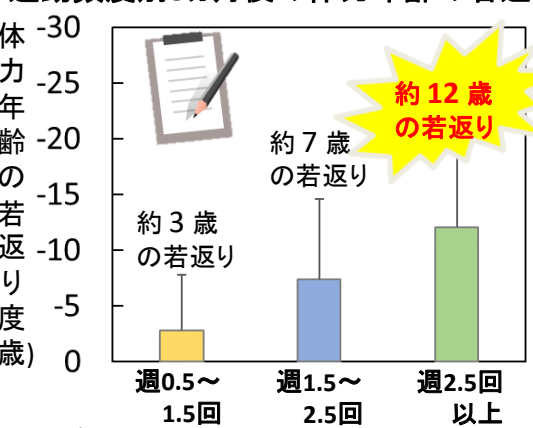




計画的に運動を実践してスタミナ向上！体力年齢の若返り！！

新年度を迎えて、体力づくりに励もうと考えている方も多いと思います。そこで、目標の目安になるように、運動回数と体力の向上との関係について調べてみました。3ヵ月間、トレーニングを継続した方を対象に1週間当たりの運動回数を基にグループ分けを行い比較したところ、3ヵ月後の体力年齢の変化に大きな違いがありました。

運動頻度別3ヵ月後の体力年齢の若返り



1週間のトレーニング回数が多い方が、3ヵ月後の体力年齢は若返っていました。トレーニングを週3回以上を行うことで、1年後には30歳以上の若返りも夢ではありません！ただし、トレーニング計画を立て、定期的な運動実践が肝要となります。Let's Try☆

スタミナ向上！ 体力年齢若返り！のポイント

- ① 週3回以上の運動を計画しましょう。加えて運動間隔を均等にすることで、効率的な若返りが実現します！
- ② 運動記録を確認しながら、体力向上に合わせてニコニコペースの負荷に調整しましょう！

土曜日
レッスン

ステップ サーキット

有酸素運動と筋トレでシェイプアップ!!

日程：毎週土曜日
時間：14:00～14:45
定員：30名
参加料：施設利用料+100円
(30分前から整理券配布)



日曜日
レッスン

はじめてエアロ

初めての方も、わかりやすい動きで脂肪燃焼

日程：毎週日曜日
時間：14:00～14:45
定員：30名
参加料：施設利用料+100円
(30分前から整理券配布)



〇〇へあと一步

Vol.73生活習慣

健康、元気、長寿など様々な目標（〇〇）に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。今回は春を元気に過ごすための“生活習慣”について紹介します。

春到来！「新生活」、「新たな出会い」に“わくわく”する時期ですね。一方で、環境の変化や仕事等の緊張などストレスの高まりや、気候の寒暖差や気圧変動、花粉によるアレルギー反応などで自律神経が乱れやすい時期でもあります。「日中の眠気」や「倦怠感」は体の警告サインで、見過ごすと体力の低下や食欲不振などに陥り体調を崩してしまいます。春だからこそというわけではありませんが、いつでも元気に過ごすために以下のような生活習慣に取り組んでみてはいかがでしょうか？



やってみよう：春を活発に過ごす生き生き習慣

体内時計のリセット

体内時計は1日1時間ズレる。朝日を浴びて体内時計リセット



リズムある生活

朝昼晩に毎日行なう「ルーティン」をつくりましょう



朝



晩

適度な運動

運動はニコニコペースで1週間に140分以上が基本

ニコニコペース + ちょこトレ



就寝の準備

就寝1時間前にはテレビやスマホ等の電源オフ



夜の光は体内時計を遅らせます。就寝前は光を抑える

旅行や食事会など楽しみな計画もオススメ

テレビ見ながらちょこことずつ布団の上でリラックスして行なう「ちょこトレ」も良し できるストレッチなどオススメ

噂の検証 ⑧

認知機能を高める物質が〇〇から直接出てるんですって!?

先月号(2023.03月号)でBDNFが増えると認知機能が上がり、それが運動の強さと関連していることをご紹介しました。今回はこのBDNFの増減を操っている物質は何なのか、また、その物質は身体のどの部位から出ているのか、さらに深めていきたいと思います。これを読み終えた後は、運動ってやっぱり大事と再認識されるはずです!

○ PGC1- α をご存じですか?

○ PGC1- α の出どころは筋肉! (Wrannら, 2013年)

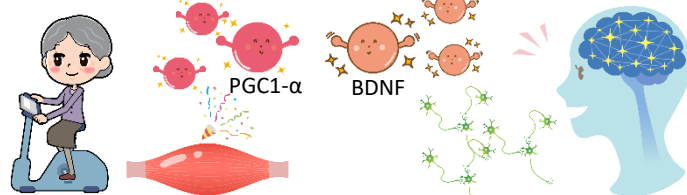
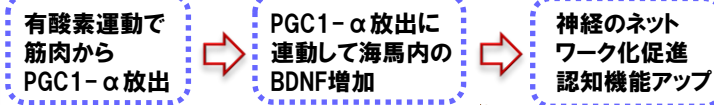
PGC1- α (peroxisome proliferator-activated receptor gamma coactivator 1-alpha) は、記憶を司る海馬の神経ネットワークの構築に必要なBDNFの発現を調整するたんぱく質の1つなんじゃ。

実際に、PGC1- α を人為的に注入したマウスでは、海馬中のBDNFが増加し、逆にPGC1- α の機能を欠如させるとBDNFが減少することが証明されておる。

いわば、脳機能を統制する大元というわけじゃ。



ほお〜、認知機能を統制している物質なんてすごいじゃない! ということになるわけですが、この物質は、ある部位からあることをすることで分泌されることが分かっています!



認知機能向上のイメージ図

なんと、PGC1- α は運動を行うことで、筋肉から放出されるのです! 筋肉は力を発揮するだけの部位ではなく、脳機能ともつながっているなんて不思議ですよね!

結論として、認知機能を高めるのに有酸素運動が欠かせない! またまたニコニコペース運動の重要性が明らかになりました♥

三分体操

横になったまま出来る運動① 臀筋〜ハムストリングス

1. 筋力トレーニング(各20回、1〜3セット)

1) 大臀筋とハムストリングス

- ①うつ伏せで片膝の裏にボールを挟みます。 ②①の姿勢のまま膝を真上へあげ、反復します。

ボールの代わりに
タオル等でもOK



腰がそらないように
お腹をへこませる

2. ストレッチ体操(各20〜30秒)

1) 大臀筋とハムストリングス

仰向けで両手で片膝を持ち、体に脚を近づけます。

両腕の重みを利用して
脚を近づける



2) 中臀筋

- ①うつ伏せで片膝の裏にボールを挟み、膝を倒して足を反対の膝裏に乗せます。 ②①の姿勢のまま膝を真上へあげ、反復します。



腰がそらないように
お腹をへこませる

2) 中臀筋と腰部

仰向けで片膝を曲げ反対の手で押さえながら腰を捻るように反対側へ倒します。



腕の重みを利用して
膝を床に近づける

顔は上か膝と
反対を向く