

生涯現役  
 ヤル気を出す・ゆすり筋トレ  
 ≪生活筋トレ講座～第7回≫

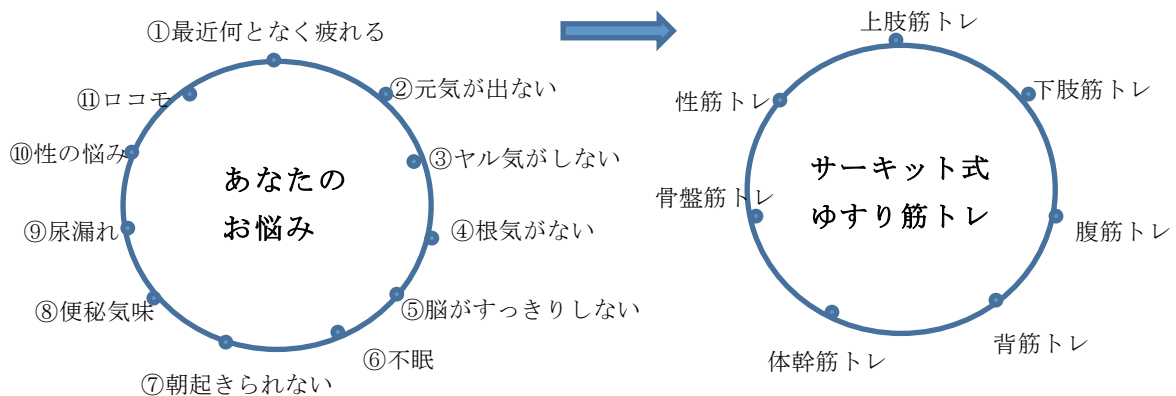
(医) 真成会 野口医院  
 野口眞利

① **筋トレはお薬**

筋トレって慣れるまでは、分かりにくく、やりにくいですね。でも“筋トレハイ”を体験された人は、もう止められなくなります。筋トレはお金のかからない薬、又は麻薬のようなものかも知れません。しっかりと行くと、糖尿病の薬も減らすことができますね。

② **あなたのお悩みは？**

筋トレを薬のように生かすことを常に私は考えています。これが筋トレをする大きなモチベーションになってきます。



③ **筋トレは脳トレ (筋トレの短期効果)**

筋トレは①234・・・10 ②234・・・10 ③234・・・10 ④ギューといつも 30 単位で数えながら行います。即ち **数えること** + **体を動かすこと** の 2 つの単純な動作を同時に行うことが脳トレとなっていますね。

更に筋肉への強い負担をかけると筋肉が白くなりますが、このアノキシアが求心性刺激を生み、脳のホルモンセンターが活動します。そしてさまざまなホルモン分泌のシャワーが起こります。(ノルアドレナリン・男性ホルモン・成長ホルモン・DHEAS・など) そして脳や、からだの元気度が増えこととなりますね。

#### ④ 疲れないからだづくり（筋トレの長期効果）

しっかりと筋トレを続けてゆくと、3ヶ月で2-3Kgの筋肉が増える事になります。筋肉が増えると更に、ホルモンをつくるミルクキング効果はより強くなります。又筋力が増すことで当然ADLが上がり生活力が増すことになります。こうして、ついに疲れな  
い体が作られることになります。

さあ、ストレッチから始めるやさしく、楽しい筋トレ、今年も頑張ろう！