

生涯現役
万歩計のように
数える筋トレ 1000. 達成感を楽しもう！

《生活筋トレ講座～第8回》

(医) 真成会 野口医院
野口真利

冬期オリンピックに続き 2020 年には東京オリンピック。このスポーツ機運の中、我々も筋トレに励みましょう！

私が外来でみる限り、2/3 以上の方は何の運動もしていません。早朝から深夜まで超多忙な方々、時間はあるが自分のからだづくりに全く無関心な方々、是非私の筋トレを始めて下さい。

① 朝3分、夜2分、日中ながら式で5分、計1日10分くらい何とでもなるでしょうね！

② 数える筋トレで達成感を！（C=カウント）

1日のカウント数を万歩計のように、初級300C（3分）→中級500C（5分）→上級1000C（10分）を目指しては如何ですか？スポーツ系の方はその2～3倍、超アスリート系の方は3～5倍行えば充分なトレーニングになるでしょうね。（図3）

③ 筋トレのおみやげ

朝やると → ④ アドレナリンで気持ちがスッキリし、1日の良いスタートが始まります。

⑤ 腹圧が上がり、便通が早まる。

夜やると → ⑥ 入眠、熟眠、そして朝がスッキリ。

日中ながら → ⑦ 図のように数えるので、脳トレになります。（30代から発芽する認知症予防になると考えています。）

④ 朝 and or、昼 and or、夜 計1000C 目指し筋トレGO!

但し、夜はソフトにストレッチ系。200（2分）位にしないと、夜中に目覚めやすくなってしまいます。