



中高年からの「体力づくり」

ホームページにて、しらかば通信、農場日記等を随時更新中です。ぜひご覧下さい！

<http://www.sirakaba.co.jp/>

または

春は健康づくりのための生活習慣・食生活・体力づくりを見直し、新たにスタートさせる絶好の季節です。外に出て、ウォーキングやスポーツ、体操などで自分に合った「健康づくり」を始めましょう！適度な運動は、体力を維持向上させるだけではなく、生活習慣病の原因となる肥満の予防やストレス解消、認知症予防にもつながります。

今回は、手軽に始められる「ウォーキング」とメタボ・寝たきり予防の筋トレの上手な組合せにより、冬に溜めこんだ脂肪を効率良く燃焼させる方法をご紹介します。



ウォーキングは最高の健康法 年齢に関係なく、誰でもどこでも簡単に出来る全身運動です。

今や日本のウォーキング人口は4000万人とも言われ、毎年増加しています。姿勢を正しく、腕を大きく振って歩幅も広く等々健康を意識した目標や目的を持ち、お散歩よりお手軽ではありませんが、習慣化によって、大きな健康効果が期待出来ます。それは、ウォーキングが有酸素運動だからです。

有酸素運動とは、体内に酸素を多く摂り入れながら行う運動で、筋肉の収縮に酸素を使う事により、心肺機能を高め、血液の循環を促すほか、基礎代謝を高め、脂肪を燃焼する効果があります。有酸素運動は、ウォーキングのほかに、ジョギング、水泳、サイクリングなどがあります。

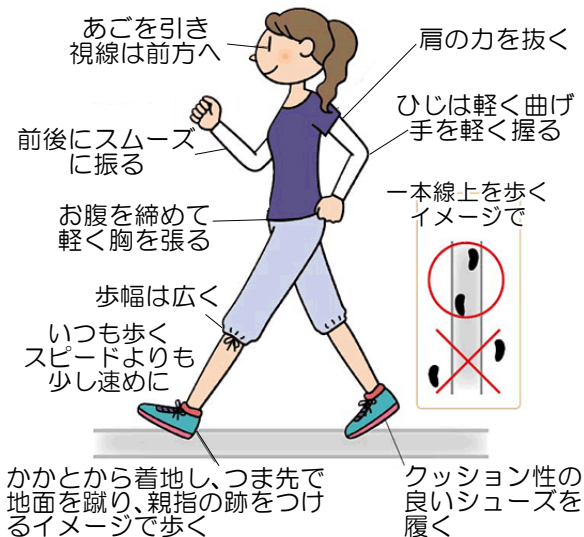
「ウォーキングの健康効果」

- ①体脂肪を燃やして肥満防止
- ②血流改善で動脈硬化、高血圧予防
- ③心肺機能を高め、息切れしにくい
- ④脳を活性化し、認知症予防
- ⑤血中の脂質や糖分を減少させる
- ⑥ストレス解消
- ⑦骨粗しょう症予防
- ⑧足腰を強くする
- ⑨アンチエイジング（抗老化・抗加齢）

「ウォーキングのコツ」

- ①ウォーキングの前にストレッチ、関節部を伸ばす。
- ②歩行速度は、1kmを9～15分かけるペース(時速4～7km)が目安
- ③1日30分以上、週3～7回(体調や疲労が残らないよう加減)
- ④空腹時や食事直後以外なら時間帯はいつでも良い(夜は×)
- ⑤30分以上行う場合は、途中で水分補給を心掛ける

※初めての方は、まず家の近くを15分間歩いてみましょう。慣れてきたら、少しずつ歩くスピードや時間を増やしましょう。



足腰を鍛える筋トレ

使っている筋肉を意識して、呼吸を止めないで、ゆっくり行いましょう。

①腹筋・おしり



あお向けに寝て、おしり、腰、背中順に上げ、逆の順でおろします。

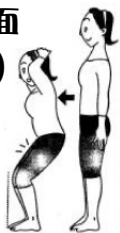
②腹筋(上体起こし)



ひざを立て、ゆっくりと両手を前に伸ばして上体を起こし、おへその辺りを覗き込む。

③ももの前面(スクワット)

10回



足を肩幅くらいに開き、手を頭の後ろに組んで、ゆっくりと腰を落とす。ゆっくりと元の姿勢に戻る。ひざがつま先より前に出ないように気を付ける。かかとをあげないこと。

④太もも・腹筋



片足をまっすぐ上げ、そのまま30秒保つ。反対側の足も同様に行う。



あお向けに寝て、片足を10cmほど上げて30秒保つ。反対側も同様に行う。

ウォーキングと筋トレの上手な組合せ

結論 ウォーキングの前に「筋トレ」を行う事で、「体脂肪」の燃焼効率が格段にアップします！

①まずは、「ストレッチ」で関節を伸ばしたり、柔軟体操を入念に行います。



②「筋カトレーニング」

筋力に負荷をかけると、脂肪燃焼ホルモン(成長ホルモン)が分泌されます。適度な強度の筋カトレーニングを行えば、筋カトレーニング後15～30分で分泌量はピークになります。(運動前の10～100倍に)



③「ウォーキング(有酸素運動)」

脂肪燃焼ホルモンが分泌されている最中に、脂肪燃焼に効果的な有酸素運動を行うと、燃える脂肪がグッと増え、ダイエット効果が格段に上がります。

私の体験談

今までウォーキングのみ週4～5回してましたが、腕立て伏せとスクワット等の筋トレを軽くやるだけで、以前より汗をかき易くなりました。少しキツめの筋トレを行った方が成長ホルモンの分泌量が増すそうです。お勧めはゆっくり行なうスクワットです(^_^)