

# デー・ニュース news

春満喫号

〒955-0852 三条市南四日町3丁目5番18号

☎0256-33-8492

営業時間 火～土曜日/10:00～21:00  
日曜日/10:00～18:00

申込手続 火～金曜日/10:00～19:00  
土・日曜日/10:00～18:00



## 20代でも運動をしないと50代並に!!

大学の研究チームが2016年に国際医学誌に発表した内容によると、下半身をまったく動かさなくなると2週間で、若者で28%、高齢者で23%低下したといえます。

実験後、週3～4回の自転車トレーニングを6週間続けたが、高齢者は失った筋力を取り戻すのが難しいことも判明。失った筋肉をもとに戻すのに他世代の3倍以上の時間が必要と考えたほうがいいそうです。



20代でも運動をしないと、50代並に低下することも十分にありえるそうです(逆に50～60代でも筋肉量のアップは可能)。

厚生労働省によれば、運動不足による国内の死亡者数は、喫煙、高血圧に次ぐ第3位でその数は年間約5万人。

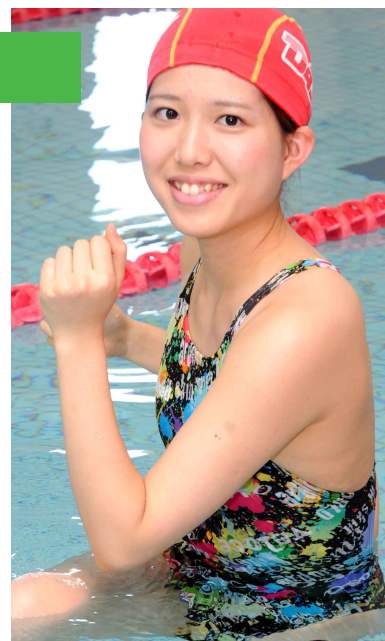
同省の資料では「運動不足が原因で毎年5万人が死亡している」との記述もあり(2019年「身体活動・運動を通じた健康増進のための厚生労働省の取組み」内の「2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡数」より)、運動習慣が認知症やがんの発症率にも関与しているといえます。

### 鍛えるべきは、筋肉の衰えやすい下半身!!

筋肉は上半身より下半身のほうが衰えやすく、家の中であれば下半身は意識しなければ動かす機会が少ない!!また筋肉には速筋と遅筋の2種類に大きく分けられており、特に速筋は加齢の影響を受けて減少しやすい。

将来、歩行困難や寝たきりにならないためには、若いうちに下半身の“筋肉貯金”をしておくことが有効と言えるでしょう。

下半身の筋力アップには何をポイントにするのかというと、お尻・太腿・ふくらはぎなど普段から大きな筋肉を意識して動くことで基礎代謝量が上がり、衰えにくくなると考えられます。



### 水中おススメトレーニング!

- 水の力を利用して歩くだけでも効果あり。
- 両脚だけでなく、お尻やお腹、背中など
- 全身の筋肉を使っている。

### 水中歩行



### スクワット

水中ならヒザ・腰の負担を減らして筋トレできます。



## 笑顔の秘密は運動と『脳のエネルギー補充』!?



あなたは、脳のエネルギーといえば【糖質】と答えるのではないのでしょうか。むしろ糖質を過剰に摂ることで低血糖症状からうつ症状をおこす人が少なくないのです。

糖質を過剰摂取すると**血糖値の急激な乱高下**が起こり、**集中力が途切れキレれやすくなったり、急に眠気がさしたり**、日常の仕事やパフォーマンスに支障をきたしたりします。脳は水分を除くと約40%がたんぱく質、約60%が脂質でできています。その脂質の約50%がコレステロール、25%がリン脂質、25%がドコサヘキサエン酸(オメガ3脂肪酸)です。これらを多く含む食材を**脳のエネルギーとして食事ですることが大切**だと理解いただけるのではないのでしょうか。

## 脳のエネルギー補充に最適な食品とは!?

脳の構成材料であるたんぱく質、コレステロール、リン脂質、オメガ3脂肪酸、を含む食品を積極的に食事にとり入れることで**脳のエネルギー欠乏を緩和**することができます。

特にオススメなのが【卵】です。たんぱく質は量より【質】が重要とされていますが、卵は口から毎日とらなければならない必須アミノ酸(たんぱく質の材料)がパーフェクトに含まれる、**脳にとっても人体にとっても必須の食材**といえます。



## 脳のエネルギー欠乏がうつ病!?

“こころの耳”という働く人向けの厚生労働省のメンタルヘルス・ポータルサイトにうつ病について以下のように書かれています。【うつ病】は、一言で説明するのはたいへん難しい病気ですが、**脳のエネルギーが欠乏した状態**であり、それによって憂うつな気分やさまざまな意欲(食欲、睡眠欲、性欲など)の低下といった心理的症状が続くだけでなく、さまざまな身体的な自覚症状を伴うことも珍しくありません。つまり、**エネルギーの欠乏**により、**脳というシステム全体のトラブル**が生じてしまっている状態と考えることもできます。

脳のエネルギーが欠乏していなければ**自然治癒力**によって、**時間の経過とともに元気になるのが通常**です。(厚生労働省「こころの耳 1うつ病とは」より引用)

はじめるなら今がお得★

# 春の入会キャンペーン開催中!!

通常1日体験 1,100円 ⇒

**無料**

施設はもちろんスクール使い放題♪  
入会特典もご用意しています!!