

特集/ストレッチは、老化防止・ダイエットに効果がある？



新年あけまして
おめでとうございます。
今年も変わらぬご愛顧のほ
どよろしくお願いいたします。

CocoSports では、運動後のストレッチを進めています。ストレッチについて詳しく知りたい方はスタッフまでお声をおかけください。

➤ ストレッチで健康と美容も手に入れよう

柔軟な体は健康の基本！

美容と健康のために、ダイエットをしたい、身体を鍛えたいと考える女性は多いと思います。食事に気を付けたり、運動を始める前に、自分の身体が柔らかいかどうかをチェックしましょう。じつは身体が硬いといことは、意外な悪影響を及ぼしているのです。

身体が硬いとダメな点は、大きく分けて3つあります。

1. 体液の循環が滞り、代謝が下がる。
2. 脂肪が付きやすくなる。
3. ケガをしやすくなる。



関節が硬いということは、関節付近のリンパ管や血管が圧迫され、体液の循環が滞ってしまいます。結果的に身体の中のエネルギーや不要な物などが廻らなくなり、代謝が下がる原因になりますから冷えやむくみが発生し脂肪が付きやすくなります。

また関節や腱、筋肉が硬いと、可動域が下がりますから、とっさの時バランスをとることが難しくなり、捻挫や肉離れ腱の断裂などおこしやすくなります。

ストレッチで身体を動かして柔軟性を高めることは、心と身体をリラックスさせ緊張を解きほぐすだけでなく、代謝を上げダイエット効果や心身の老化予防に効果があるといわれています。

➤ ストレッチで血管健康

加齢による動脈硬化は、心筋梗塞や脳梗塞などの原因になりますが、脂質異常症や糖尿病、高血圧といった生活習慣病によってさらに拍車がかかるため早めの対策が重要です。

日本循環器学会では、動脈硬化の予防にジョギングやウォーキングなどの有酸素運動をややきつと感じる運動を1日30分週3回程度行うのが望ましいとされていますが、これにハードルが高い人でもストレッチによって柔軟性を身につけることによって動脈硬化予防に効果が期待できると立命館大学スポーツ健康科学部の家光素行教授が推奨しています。教授はストレッチによって「筋肉が血管を圧迫することによって一時的に血流滞るが、ストレッチをやめると一気に血流が流れ出す、これを繰り返すことで血流が増え血管を弛緩させる物質も多く分泌されるのではないかとみています。

冷え性の人は動脈硬化になりやすいことから高齢者から若い人にもおすすめのストレッチです。健康と美容に毎日行いましょう。

冷え性の人は動脈硬化になりやすいことから高齢者から若い人にもおすすめのストレッチです。健康と美容に毎日行いましょう。



伸ばす部分を ■■■ で示しています。この部分に意識を集中させて伸ばしましょう。

目次

特集

- ストレッチは、老化防止・ダイエットに効果がある？
- ストレッチで健康と美容も手に入れよう
- ストレッチで血管健康



- 【続】 筋トレ10 トレーニング パート③、④
- 病気を遠ざける長生きをするための食べ物（その1）

フォト News

- ・第8回カルチャー教室 手作りクリスマスリース

会員の皆様へ

会員の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが事務手続きのミスで銀行口座からの引き落としは1月分が1月7日になります。ご了承くださいませ。

年始

- 1月4日(金曜)より通常営業
- 1月12日(土)こども食堂 餅つきやります。体験もできるよ、お楽しみに

第8回カルチャー教室



11月29日
カルチャー教室
「手作りクリスマスリース」
かずらのリングにおもいおもいの飾りつけ、それぞれの個性が光って、楽しそうでした。

問い合わせは CocoSports まで

(続) 筋トレ10 トレーニング パート③、④

③ チンアップ

筋トレ10

- ① チェストサポーター・ダンベルロウ
- ② プルアップ
- ③ チンアップ
- ④ シングルアーム・ダンベルロウ
- ⑤ バーベルスクワット
- ⑥ ショルダープレス
- ⑦ バーベルベンチプレス
- ⑧ バーベルロウ
- ⑨ デッドリフト
- ⑩ パワークリーン

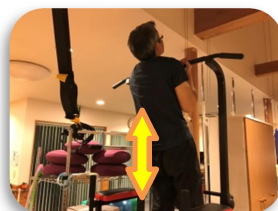
この運動はプルアップと非常に似ていますが、広背筋、僧帽筋、大菱形筋に対して効果を発揮します。大きな違いはチンアップの方が二頭筋に対する負荷がより大きく負荷がかかること。

方法：鉄棒を今度は逆手で握り手と手の握の間隔はかたはばより狭く取り、胸を突き出し、腰から背中にかけて弧を描くように曲げます。息をしながら体を引き上げ、顎を鉄棒の上につけます。この時肘は身体に引き付けるようにしましょう。体を下ろしながら息を吐きます。足を地面につけることなくこの動きを繰り返します。さらに大きく負荷にチャレンジしたい方はリッピングベルトの装着をお勧めします。

④ シングルアーム・ダンベルロウ

この運動は広背筋、大菱形筋、僧帽筋下部、回旋筋腱板、脊柱起立筋に作用します。

方法：左、右の腕にダンベルを置きます。左腕を引き上げる場合、マットは床に水平にし右膝と右手をマットにつき身体はマットに水平になるようにします。引き上げる左腕はダンベルを持ち肘を引き上げて体に引き付けましょう。ちょうど天井からぶら下げた糸が左ひじをまっすぐ引っ張っているイメージで引き上げます。動かしてよいのは左腕のみ他の部分は動かさないようにします。



病気を遠ざける長生きするための食べ物（その1）

糖質もオリーブオイルと一緒に取れば血糖値の上昇が抑えられる

オリーブオイルは地中海の長寿食といわれるほど体に良い食べ物です。パンや pasta など糖質の多い食品と一緒にとると、血糖値の上昇を抑えられ、糖質を単独で取るよりも太りにくいことが分かっています。

美容と老化防止に生のブルーベリーを

ビタミン類が豊富なので、美容によくポリフェノールの一種であるアントシアニンが大量に含まれていることから老化防止効果があります。

ほとんどのキノコは糖質がほぼゼロ

キノコは太らない食材の代表格。食物繊維が豊富なので、便秘や大腸がんの予防になるほか、胃での消化をゆっくりにし、糖質の消化・吸収を遅くしてくれるので血糖値が上がりにくくなります。さらに免疫力を上げる効果もあります。

パソコン倶楽部ドゥーイット

修理・調整
個人教室

PC

何でも
ご相談

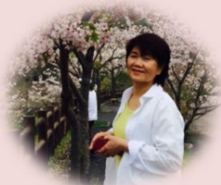


～併設 瀬尾接骨院のご案内～

明けましておめでとうございます。

来月には開業 31 年を迎えます。
これからもよろしくお願いたします。

- 施術時間 8 時～午後 6 時（昼休みあり）
- 各種保険、労災
自賠責（交通事故）
- 急患は何時でも
ご連絡ください。



施設内設備
品マルチベ
ンチプレスの
紹介、オプ
ション装着す
ると、何種類
ものウェイト
トレーニング
が可能です。