

肝臓通信

発行 田中内科クリニック

Vo 1.09

H30年 春号



暖かい春風が心地よい季節になってきましたね。
今回は、冬号でお話した脂肪肝・生活習慣病の改善と予防に不可欠な運動療法についてです。運動療法には、主に「有酸素運動」と「筋肉トレーニング」の二種類があります。なかでも普段の生活の中でも取り入れやすいながら筋トレをご紹介します。

筋力をつけるメリット

- ◎脂肪は筋肉で燃えるため、軽い筋トレは脂肪肝の改善につながります。
- ◎足腰には全身の筋肉の約8割が集中しているため、下肢の筋トレは効率よく基礎代謝が増加し太りにくい体質になります。（減量効果）
- ◎日常的な動きがスムーズになりQOL（生活の質）が向上します。
- ◎骨密度が高まり、けが予防、骨粗しょう症予防になります。



おすすめメニュー

ながら筋トレで今より10分多く体を動かしましょう

忙しい人こそ、短時間でできる筋トレでメタボを防ぎましょう☆

スクワットやランジ

最も効率的で効果を実感できる筋トレです。ランジは片足30秒

キープ！



かかと上げ運動

歯磨きしながら・・・

テーブルや椅子の背もたれをもって立ちます。動作はゆっくりとねいに。50回を目標に！



踏み台昇降

テレビを見ながら・・・

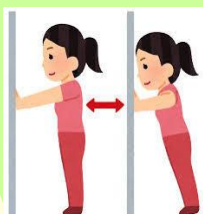
15～20cmの丈夫な踏み台で。スロージョギングと同じカロリーが消費できます。



5分から始めて20分を目標に。

壁押し腕立て

家事や仕事の合間に・・・

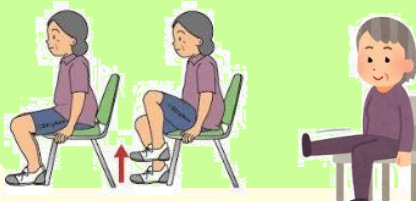


常に体を一直線に保ちます。3秒で沈み、3秒で戻ります。30回を目安に。

座ったままでできる

太もも体操

上げ下ろしはゆっくりと。ひざ痛の方にもおすすめです。



究極の健康法、ラジオ体操

全身の筋肉をまんべんなく使います。また、身体のきしみが取れます。

「第二」までやっても6分21秒！



筋トレは高齢者にも必要です❀



全国的に有名だった100歳の双子の姉妹、「きんさん、ぎんさん」のきんさんは、1人で歩くことが困難なほど筋力が低下していましたが、トレーニングを始めて約1か月で効果が表れ、3か月後には自立歩行が可能になり、さらには認知機能も改善したといえます。そしてその後は一度も寝たきりになることなく、107歳の天寿をまっとうされたそうです。運動能力向上のためには、筋トレが年齢関係なく有効であり、また脳を活性化してくれるのです！

グーパー体操は効果抜群！！



足裏の筋肉を鍛えることでつまづきや転倒防止に。脳も活性化され認知症予防に。

回数の目安は歳の数！