

心臓止まったら終わりやねん！

私はもう20年以上、東京体育館健康体力相談室でスポーツ相談員を勤めています。エアロバイクやトレッドミルで運動負荷試験を行い、最大酸素摂取量を測定したり、等速性筋力測定器で下肢筋力を測り、運動処方を行うという事業です。

そこでは測定の前に病歴や運動習慣の有無を確認し、それに応じて適切な運動負荷強度の設定を行っています。ところが、最近では運動習慣有りと言っても、「週一でヨガ」とか、「月に二回太極拳をやっている」等の回答が多く、果たして運動習慣とみなしていいのかわかりません。そのようにお答えくださる方々は健康への意識が高く、またご自身の健康に自信をお持ちです。ところが、いざ運動負荷試験を行ってみると、残念ながら大酸素摂取量は平均値以下、ということが珍しくありません。心肺機能に負荷がかかるような運動を何もしていないのですから、当然なのですが。

最近注目されているフィットネスプログラムに共通するキーワードをいくつかあげてみると、『ペルビック＝骨盤』『ロコモ＝運動器』『シナプソロジー(シナプス)＝神経伝達部位？』などなど、聞き慣れない横文字が多いですね。横文字ゆえに、日本人はその意味や主旨を十分に理解しないまま、身体にいいもの＝それさえやれば健康になれる、と思い込んでいませんか？骨盤を中心とした体軸のアライメントを整えることは姿勢の改善につながり、腰痛や肩こりなどのトラブルを軽減させるでしょう。ロコモ体操で下肢筋力を強化すれば、転倒予防につながります。シナプスを鍛えれば(どうやって?)神経伝達が活性化され、認知症の予防にもつながるでしょう。これらの『横文字ファンクショナル系エクササイズ』(勝手にそう命名しました)を行うことは、多くの方が悩んでいる体のトラブルが解消され、加齢とともに衰える身体機能の低下を予防し、QOL(生活の質)を向上させる素晴らしいものに思えてきます。

でも、私たち人間が生命を維持するためには、もっと大切なことがあります。呼吸をして心臓を動かすことです。どんなに神経筋機能を向上させても、アライメントを整えても、心臓と呼吸が止まったらおしまいです。その生命維持の根源である心肺機能の強化＝カーディオエクササイズ抜きにして、フィットネスは語れないのではないのでしょうか？心肺機能を鍛えることなく、流行りの『横文字ファンクショナル系エクササイズ』だけを行うことは、車に例えれば、エンジンオイルの交換もろくにしないで、エアロパーツや足周りにお金をかけてカスタマイズし、市街地を平均時速 20km 程度で走ってばかりいるようなものです。ここぞという時に心拍数や換気量を上げることができない人と、いざという時高回転で回せないエンジン、同じですね。

フィットネスプログラムは日進月歩で、次から次へと新しいものが現れては消えていきます。でも、私たち人間の生理機能は、少なくともホモ・サピエンスが地球上に誕生してからは、大きくは変化していないはず。約 50 年前にケネス＝クーパー博士が提唱したエアロビクス理論が、もう時代遅れ、などということはあり得ません。私達の体の生命維持装置である心肺＝カーディオエクササイズの必要性は、今も昔も変わらないはず。心臓止まったら、終わりやねん」なのですから。

(記:A-0021 穂積典子先生)

2013.7.31(水)
編集・発行: NPO法
人フィットネス
ビューティ100
232-0071 横浜市南
区永田北 2-38-2
fb100@mail.goo.ne.jp



暑中お見舞い
申し上げます



サプリメント大辞典 vol 9 ビタミン C



* ビタミンCとは



ビタミン C は水溶性のビタミンであり、果物や野菜に多く含まれます。ビタミン C は小腸から吸収され、体内に十分なビタミン C がある場合は、腎臓から尿として排出されます。他の多くの栄養素と同じで、ビタミン C が不足している場合は吸収率が多くなり、ビタミン C が十分にとれている時は吸収率が下がります。哺乳動物の多くはビタミン C を体内で作ることができますが、ヒトは体内でビタミン C を作ることができないので食事から摂取する必要があります。



* ビタミン C の効果

ビタミン C はコラーゲンの生成に重要な働きがあります。コラーゲンは皮膚、骨、軟骨、腱、平滑筋細胞などに含まれています。ビタミン C が不足すると怪我なども治りにくなります。ビタミン C は細胞の健康を守る働きがあります。また、悪玉コレステロールによる動脈硬化などを改善する作用があるとも考えられています。さらに、ビタミン C はいくつかの酵素がうまく働くのに必要です。ビタミン C は小腸での鉄分吸収率を上げることも知られています。妊婦さんなど、鉄分が不足しやすい人は、ビタミン C の量を食事の時に工夫する事で鉄分の吸収アップが期待できるでしょう。

* ビタミン C が不足すると

私たちの日常で壊血病にかかった人を見掛けるのは、実際無いと思われれます。飽食日本には無縁の病気だと思うのは至極当然のことですね。しかし、ファーストフードやインスタントだけの食事をしている人は、壊血病とはならなくてもビタミン C 不足がやがて老化の促進や病気に感染症にかかりやすくなる可能性があるのです！

* ビタミン C が多く含まれている食品

メロン、キウイ、いちご、レモン、オレンジ、青梗菜、小松菜、ブロッコリー、赤ピーマン、ほうれん草、トマト、芽キャベツ、アスパラガスなど。ビタミン C は水に溶けやすく熱に弱いので、できるだけ新鮮な生で食べるのがよいことになります。



BY: Shinozaki

Jafa HEALTH-NETWORK August 2013 ZOOM より♪ 「この食べ物は本当に健康にいいのか」

カラダに良さそうなイメージの食べ物。しかし、フレッシュジュースが実はコーラの糖分を大きく上回る！！(@_@;) 場合もあるように、塩分や糖分を摂りすぎってしまうケースをいくつか紹介しましょう。

オリーブオイル: コレステロール低下や動脈硬化予防にと人気。しかし、油は油！

大さじ 1 で 120Kcal 。おにぎり 1 個と同等のカロリーになります



はちみつ: 疲労回復や美肌効果に人気。しかしはちみつの糖分はカラダに吸収されやすい。大さじ 1 で 65Kcal.

低脂肪フード: ヨーグルトや牛乳も菓子など低脂肪なら安心しがち。しかし、風味づけで糖分が多い場合も！

ドライフルーツ・ナッツ: ドライフルーツは糖分、ナッツは塩分が多いので、出来るだけ無糖、塩分フリーをチョイス。

赤ワイン: 動脈硬化に効果的。しかしワインのアルコール量はビールの 3 倍。たっぷり飲んだらあっという間にカロリー、アルコールの摂取過剰に。成分表をチェックし、摂りすぎにはご注意ください！！

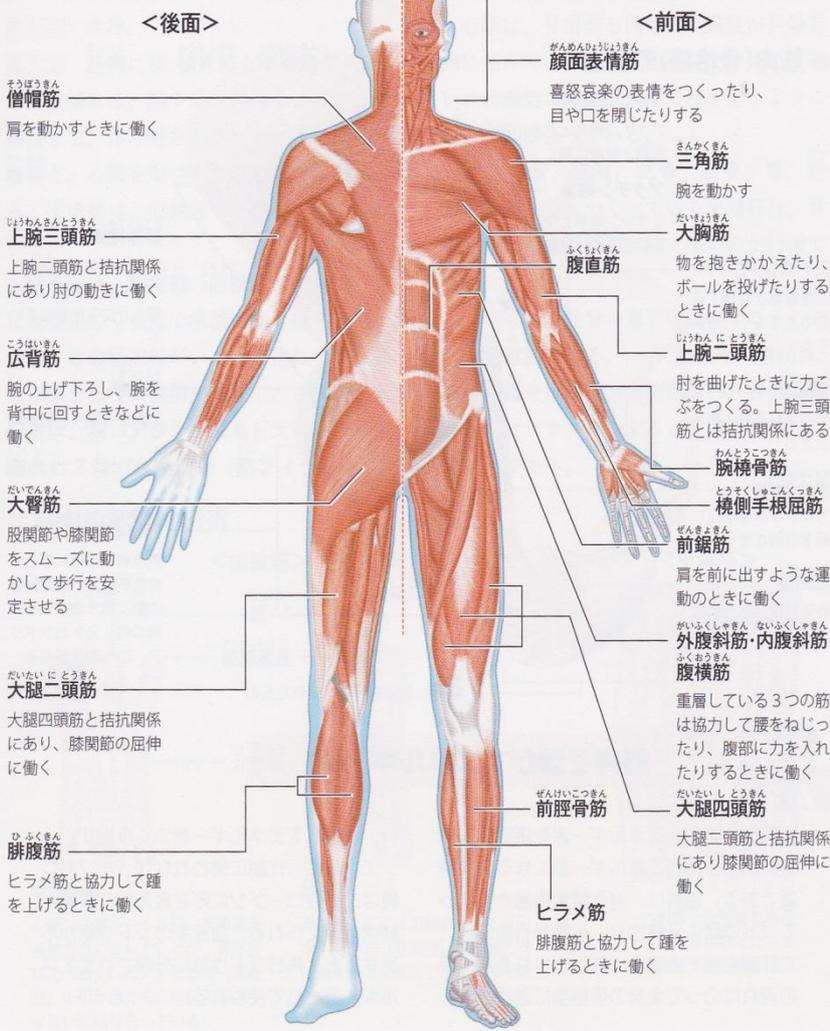
BY: Yoshida

骨格筋のしくみ

【確認しよう！】

深層筋や肘から先、足首から先、首から上などは大丈夫ですか？

● 主な骨格筋



筋肉の復習

- ・人の身体の筋肉は大小含め600を超えそのうちの400以上が骨格筋。
- ・成人男子では、体重の40-50%を占める。
- ・骨格筋は、身体を中心に近い方を筋頭(きんとう)、中間部を筋腹(きんぷく)、身体から遠い末端部分を筋尾(きんび)という
- ・身体の動きを自在にコントロール出来るのは、収縮する筋と弛緩する筋がペアになって骨格を動かしている。
- ・骨格筋と骨は直接結合してゐるのではなく骨格筋両端の腱が骨に結合している。腱はコラーゲン組織で組成されている。
- ・顔の筋肉(表情筋)は、骨と骨を結合するのではなく、片方はヒフに結合しており、皮筋(ひきん)と言う。
- ・長時間身体を動かすには、主に筋線維が細い遅筋(ちきん)が働き、瞬発力を発揮するのには筋線維の太い速筋(そつきん)が働く。

たまに掲載の「食と健康」より 日本食品衛生協会刊

お豆腐、さっぱりと!

♪にわか豆腐、夏にピッタリ♪

材料(2人分)

- 豆腐一丁(約300g)
- きゅうり 20g
- 根深ネギ 20g
- キムチ 40g
- ちりめん山椒 20g
- 炒りゴマ 少々
- しょう油 小さじ2
- 酢 小さじ2



作り方

1. しょう油と酢を合せておく。
2. 炒りゴマをすり、1と合わせておく
3. きゅうりは3cm長さの千切りにする
4. 根深ねぎは3cmの白髪切りにする
5. キムチは粗めに刻んでおく
6. 豆腐は2等分に切り分ける
7. 豆腐を皿に盛る
8. 7の上にきゅうりキムチちりめん山椒をのせる
9. 8の上に白髪ねぎをふわっとのせる
10. 食べる前に②のドレッシングをかける。

今月の1冊

「自分の才能の見つけ方」

著: 本田健 フォレスト出版 1365 円(税込)

自分の才能の
見つけ方



本田 健



さあ、才能を見つける旅に出かけよう！テーマは「才能をどう見つけるか？」です。

才能とは何か、才能の副作用、才能のダークサイド、ネガティブな感情を使って才能を見つける方法など、あまり聞いたことがない内容がいっぱい詰まっています。「自分が才能を見つけたら、

自分の未来に対して、好奇心が湧いたなら、あなたはこの本を読むのに、ぴったりな人です。

さあ、自分の才能を見つける旅に出かけましょう！

今月の1枚

「ニッポンのうた」～Dance! Dance!! Dance!!!～



日本人には「ニッポンのうた」がある！懐かしさいっぱいの昭和の名曲懐メロミックスで盛り上がり！

収録時間：53分 BPM: 130 均一商品番号：JDME2133 ¥3360(税込)

つらいこと、いやなこと、みんな吹き飛ばしてくれる前向きソング！昭和を代表するミリオンセラー、忘れられないヒット曲！どの曲もビートの効いたユーロビート調のアレンジが新鮮で古臭さは感じません。BPMは130均一なのでピッチを調整してアクア、シニア、ステップ、エアロ等のレッスンでぜひお試しください！



1. 明日があるさ 2. 見上げてごらん夜の星を 3. 世界の国から
こんにちは 4. 上を向いて歩こう 5. 手のひらを太陽に 6. 幸せなら手をたたこう 7. こんにちは赤ちゃん 8. およげたいやきくん 9. ビューティフル・サンデー 10. 世界は二人のために 11. 四季の歌 12. 大きな古時計 13. あの素晴らしい愛をもう一度 14. 待つわ

セミナー in とつかテニスクラブ

2013.7.15

暑い暑い海の日、三連休の最終日。とつかテニスクラブにて、海の日イベント「知っとくお得!ワンコインセミナー&体験会」を開催しました。10:00-16:00のあいだにセミナー3本、エステ OR パーソナルストレッチを体験して頂きました。

テニスに夢中の皆さんが多い中、参加して下さった方々からは、「そんなこともあるのか!」「しらなかった!」「また聞きたい!」などおおむね良好な評価をいただきました。

予定時間を大幅にオーバーして、自らハダカになってまでも熱弁を奮って下さった講師の方々、暑い中にお集まり下さった参加者の皆様、厚く御礼申し上げます。<()><()>

スタジオのないテニスクラブでも、ジムやラウンジ等のオープンスペースを利用することで、プチセミナーの開催は可能であることや、かならずしも会場諸条件がすべて完ぺきに整わずともやり方次第で運営出来るということをもっと感じた1日となりました。これからも、月イチペースくらいで情報発信を続けてまいりたいと思います。今後ともよろしく願い申し上げます。



【オマケの話題】「ゼロ系飲料に注意!!」米ワシントン大学医学部の研究者らは、BMI(体格指数)が平均42という「超」肥満者を対象に人工甘味料のスクラロースが血糖値に与える影響を調べた。その結果、スクラロース入り飲料を飲んだ後は、血糖値がより上昇し、インスリンの分泌量が2割も増えたのである。従来人工甘味料はそのまま排泄され、血糖には影響が無いといわれてきた。しかし、今回の研究で通説が否定されたのだ。「健康のための選択肢」だったはずが、逆に2型糖尿病を誘発する可能性がある。今年の2月に報告されたフランス国立保健医学研究所の追跡調査では、人工甘味料のリスクを肯定する結果が出ている。6万6000人の中年女性を対象に砂糖入り炭酸飲料、人工甘味料入り炭酸飲料の影響を調べた。追跡中、両者とも2型糖尿病の発症リスクを上昇させたが、特に人工甘味料入り炭酸飲料を1週間に500ミリリットル飲んでいたら、一般的な砂糖入り飲料を飲んでいる人より2型糖尿病の発症リスクが15%増加。1.5リットル以上では59%も上昇した。ちなみに「ライト」飲料のヘビーユーザーは肥満傾向にあった。カロリーを減らそうという努力が裏目に出たことになる。カロリーゼロ系といえども「甘い飲み物」の摂り過ぎは禁物、ということだろう。