

※「KAATSU」のロゴマークおよび「加圧サイクル」、「加圧ウェルネス」、「加圧トレーニング」、「加圧トレーナー」は、KAATSU JAPAN株式会社の登録商標です。

加圧トレーニング®の効果について

免疫力のカギ、一酸化窒素を増加させるには？

新型コロナウイルスが猛威を振るうなか、毎日のように取り上げられているのが「免疫」の話題です。日常生活の中で、短時間に免疫力をアップするには？ そのカギとなる一酸化窒素に着目してみました。



「コロナ禍で見直される「免疫力」をいかに上げるか」

東京オリンピック・パラリンピックへの大いなる期待と共に幕を開けたはずの2020年は、全世界が新型コロナウイルスとの戦いを強いられる年。日本も、もちろんその例外ではありません。自宅での勤務、業務を余儀なくされている方も多いのではないのでしょうか。

そうした環境下では自分自身の身体をきちんとケアをし、病気になる身体づくりやウイルスと戦える力をつけることが最も大切だとの考えから、新型コロナウイルスへの対策として「免疫」が改めて見直されています。免疫力を上げる方法としてよくあげられるのが、身体を動かす、バランスや栄養素を考えた食事、質の高い睡眠のほかよく笑う、身体を温める、リラックスできる時間を作る、自立神経

のバランスを保つなどです。今回は「血流」に着目し、免疫力の向上について考えてみたいと思います。その前に、まずはここ数ヶ月間に渡り私たちが不安に「肺炎」について、おさらいしておきましょう。

喉といった呼吸器に起こる感染症が「風邪」、細菌やウイルスなどの病原体が肺胞という袋状の組織に感染することで起こる炎症が「肺炎」です。

新型コロナウイルスの主な症状に発熱や咳があげられていますが、炎症がひどくなるほどこの症状も重くなり、時に呼吸困難さえ起こします。呼吸がしづらくなる原因は前述の肺胞にあります。肺胞では酸素を血液中に取り入れ、逆に二酸化炭素を排出する「ガス交換」が行われますが、炎症が広がるとこのシステムが機能不全を起こしてしま

う。

そして肺炎が進行するほど酸素が体内に巡らなくなり、あらゆる臓器が働きにくくなります。つまり、ヒトが生命を維持する働きが損なわれていってしまうのです。

血液中の酸素が不足するということが、いかに私たちの身体に、命に重大な影響を及ぼすかが分かっていただけたと思います。そして、血中に多くの酸素を供給させるためにポイントとなるのが、血管の拡張であり、柔軟性なのです。

血流アップの最大のカギは一酸化窒素の発生にあり？

血管の柔軟性を向上させ、血流をアップさせるにはさまざまなアプローチがありますが、近年注目されているのが「L-シトルリン」

です。これは、1930年にスイカの果汁から発見されたアミノ酸の一種で、2007年に食品としての利用が始まっています。

L-シトルリンを摂取すると血中のL-アルギニンの濃度が高まり一酸化窒素（以下、NO）が発生されます。NOには血管を拡張する作用があることから、L-シトルリンは血流アップや血管の強化を促進する「スーパーアミノ酸」として注目度は右肩上がりです。

では、サプリなどの経口摂取以外でNOの発生を促す方法は？ここで着目したいのが、加圧です。改めて、加圧トレーニングとは、腕や脚の基部（付け根）の部分に専用ベルトで加圧し、血流制限した状況で自動的に加圧除圧を繰り返して実施することで、血流の流れを促します。血流が速くなったり、遅くなったりする刺激が血管内皮細胞から血管拡張物質である一酸化窒素（NO）を産生させて体内へと放出させます。

その結果、NOの分泌を活性化させることが可能です。

加圧トレーニングは半世紀以上に、日本の医学博士・佐藤義昭先生により日本で発明され、その効果が世界各国で認知され、米国中国を筆頭にヨーロッパ、アジア諸国でも愛用者が増え続けていますが、「いつでも、誰でも、どこ

でも」とのコンセプトで「Kaatsu Cycle2.0」が新たに発売されたことで、その効果、手軽さがさらに世界へ広がっていきそうです。

デバイスに設定された6レベルの中から、その人にあつた適正なレベルを選び、加圧除圧を短時間行うことで、家事をしながら、テレビを見ながらなどの日常生活での動きでも誰でも血流の流れを変化させてNOを発生させ、血管を拡張させることが可能です。また、血流制限により血管の内圧も高まることで、血管内皮細胞が増え、血管新生が増殖され、多くの毛細血管が増え、血流が増えることでさらに多くのNOが獲得され、多くの酸素を体内に取り込むことができます。

スマートフォンより小さいマシンがもたらす未来

NOとウイルスに関しては興味深い報告もあります。2004年ヨーロッパの研究センターで、NOを産生する酵素である「誘導型一酸化窒素（iNOS）」が、ウイルスを阻害するかどうかの実験が行われました。その結果、誘導型の誘発によりウイルスが82%減少することが報告されています。

これは、誘導型によるNOの産生が抗ウイルス効果をもたらすことを示唆したことになります。

加圧サイクル® トレーニングは、

スマートフォンよりもコンパクトになった「Kaatsu cycle2.0」の発売により世界中の人々に時間や場所、手間などの制約なしで成長ホルモンを提供できるようになりました。成長ホルモンがもたらすのは、ご存知の通りそれぞれが理想とする肉体への変化であり、若々しい肉体をキープするために欠かせない血管拡張物質であるNOにも働きかけることができます。

自動加圧除圧プログラムにより血流を変化させることでNOの増加により血管拡張が行われ、血流に乗って身体の隅々まで酸素が供給されることで、免疫力が向上することになります。

新型コロナウイルスの発生と蔓延は、人類にとってウイルスとの戦いの序章に過ぎない。そんな声も聞こえてきます。たしかに、今後もさまざまなウイルスが発生する可能性は決して低くありません。であれば、トレーニングによる免疫力の向上は、ますます必要不可欠になってくるでしょう。

いつでも手軽に免疫力向上を図れるなら、それに越したことはありません。家事や仕事をしながらの、ながらトレーニング、ならぬ「ながら加圧」を日常生活に取り入れることは、もっとも効率よく、また効果も高い、人類待望の最先端トレーニングと言えるでしょう。



加圧トレーナー® 資格取得者募集

加圧サイクル®トレーニングは米国FDA ClassIに登録された加圧サイクル®機能を使い、適切に加圧除圧を繰り返しながら行うトレーニング方法です。

いつでも、どこでも、だれでも若返りホルモン=「成長ホルモン」を獲得!



シェイプ

アンチエイジング

回復力アップ

筋力アップ

血行促進

○養成講習会スケジュール

場所	開催日			時間
関東	○5/11(月)	○6/4(木)	○7/8(水)	11:00~18:00 (7h)
関西	○4/15(水)	○5/18(月)	○6/23(火) ○7/14(火)	

自動
加圧除圧プログラム

スマートフォンスイズ

6段階のプログラム! 簡単・快適な操作

次世代新型 全自動
KAATSU CYCLE 2.0

※「KAATSU」のロゴマークおよび「加圧サイクル」、「加圧ウェルネス」、「加圧トレーニング」、「加圧トレーナー」は、KAATSU JAPAN株式会社の登録商標です。

○加圧トレーナー®資格取得費用/307,980円(税込)

2年目以降は、更新料39,230円(税込)がかかります。
(事務手数料+年間保険料)

加圧サイクル®に特化して開発された最新加圧サイクル®トレーニング専用機器
KAATSU CYCLE 2.0 腕・脚ベルトセット 199,980円(税込)

講習料 88,000円(税込)

保険料 20,000円(税込)

加圧ウェルネス株式会社

〒151-0053 東京都渋谷区代々木5-66-3 Tel.03-5465-2626 Fax.03-5454-2324

お問い合わせ | MAIL/info@kaatsu-wellness.com TEL/090-8406-3459(担当:白井)

加圧サイクル®トレーニングや資格取得について詳細はWEBサイトにてご覧いただけます

www.kaatsu-wellness.com