

# こんなときこそ免疫力アップと筋肥大を狙っていこう!

※「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」、「加圧ウォーク」は、KAATSU JAPAN株式会社社の登録商標です。

資料提供:KAATSU JAPAN株式会社  
参考資料:加圧トレーニングの理論と実践

新型コロナウイルスの猛威は留まるところを知らず、不自由な自粛生活を強いられる日々がつづきます。でも、こんなときこそ加圧トレーニングを上手に取り入れ、免疫力アップと筋肥大を同時に目指し、健康をキープ&増進していきましょう!

## 自立神経をコントロールして免疫力アップを狙うには?

新型コロナウイルス拡大にともない、自宅での「コロナごもり」が続いている方、またジムやトレーニング施設の休業で、以前より運動量が大きく減っている方は少なくないと思います。

そこで、今回はこの状況下で改めて注目されている「免疫力」、そして制約の多いトレーニング環境下で、いかに効率的・効果的に筋肥大を狙うか、この2つの観点から加圧トレーニングの有用性をみていくことにしましょう。

まずは免疫力。ウイルスに負けない身体づくりには免疫力アップが欠かせないと、最近よく聞かれます。そもそも「免疫」とは、ウイルスや細菌、汚染物質などの有害物質から私たちの身体を守ってくれる防護システムのことです。

この免疫のシステムがきちんと働く上でカギとなる存在が、実は「自律神経」です。自律神経がバランスよく機能していれば免疫も本来の力を発揮し、私たちが病気や不調から守ってくれます。反対に、自律神経がバランスを崩せば、免疫が落ちて私たちは有害物質の脅威にさらされてしまいます。

よく「免疫が強い、弱い」という言い方をしますが、その判断基準のひとつに、「自律神経を上手

にコントロールできているか否か」も含まれると言えそうです。では、自律神経のバランスを上手にとるには? これについて考えていく前に、自律神経の基礎知識についておさらいしたいと思います。

みなさんご存知のとおり、自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があり、日々の生活シーンによって優位となる神経が切り替わります。交感神経は主に活発に活動をする際に優位となり、血圧

を上げたり、脳や筋肉の隅々に血液を送り込んだりする役割を持ちます。

一方、副交感神経のほうは、体内のエネルギーを温存し、体をリラックスさせて、酷使された体を回復させるという役割があります。また、交感神経とは対照的に血圧を下げたり、心拍数を減らしたりする役割をもちます。

## 加圧トレーニングで自律神経のバランスが整う?

交感神経、副交感神経は、よくクルマに例えられます。すなわち、交感神経はアクセルで、体をアクティブモードにし、副交感神経はブレーキで、リラックスモードにする役目をそれぞれ果たしているというわけです。このことから、自律神経のバランスが取れている状態とは、無意識のうちに交感神経と副交感神経を適材適所で使い分けられている状態と言えるかもしれません。

では、自律神経がコントロール



できている状態にするには? その有効的な手段のひとつとして、研究成果が示されているのが、実は加圧トレーニングです。加圧トレーニングとは、腕や脚の基部(付け根)に専用ベルトで加圧し、血流制限をした状態で行う筋力トレーニングです。その最大の特徴は「超軽量負荷、短時間、短期間」で効率的、効果的に成長ホルモンを獲得することができる点にあります。

加圧トレーニングを実施した場合、自律神経はどのように変化するのか。それを分かりやすく示した実験があります。一般的に、ヒトの体は横になった姿勢(安静臥床)から立ち姿勢(立位)になると、交感神経優位になります。立ち上がる時重力により心臓や肺にある血液が下がり、血圧が低下するので、それをカバーすべく交感神経が活発に働くからです。逆に、安静臥床時には基本的に副交感神経優位の状態となります。

ところが、安静臥床時に両脚(下肢)の付け根に専用ベルトをつけて加圧トレーニングを実施したところ、副交感神経の主な神経である「迷走神経」の活動が減少しました。これは副交感神経と交感神経がモードチェンジした可能性を意味します。

下肢の付け根に加圧することで、あなたも「寝ながら」立って

## 歩くだけの加圧ウォークで筋肥大を狙えるワケとは?

さて、新型コロナウイルスの影響下では、トレーニング環境も当然のように制約が大きくなります。そこで、ここからは極めて強度の低い「歩くウォーク」での加圧トレーニング、「加圧ウォーク」について、ご紹介したいと思います。

筋肥大には血中の成長ホルモン濃度を上昇させることが不可欠です。ただ、血中乳酸が上昇するポイントより低い強度の運動では、血中成長ホルモンの変化は起こりません。一般的な歩行程度の運動では、まったく変化しないのです。

ところが、両脚の付け根に専用の加圧ベルトをつけ、適切な血流制限下で時速3kmほどのゆっくりとした歩行、いわゆる「加圧ウォーク」を行うと、成長ホルモンの顕著な上昇がみられました。同じように、筋肥大に関わるホルモンの

ひとつ、遊離型のテストステロン濃度も、加圧ウォーク後に上昇することが分かっています。

加圧ウォークのトレーニング効果を示す実験結果もあります。男子大学生24名を①1日1回加圧ウォークⅡ6名、②1日2回加圧ウォークⅡ9名、③加圧なしウォークⅡ9名の3グループに分け、週6日、3週間にわたり時速3kmのトレッドミルによる2分間歩行を実施しました。セット数は1分間の休憩をはさみ5セット、歩行距離は全体で500mです。

最後のトレーニングから3日後にMRIで筋サイズを評価したところ、③の加圧なしグループでは大腿四頭筋の筋体積に変化は見られなかった一方、加圧ウォークを実施した2グループでは明らかに増加を示しました。特にグループ②(1日2回加圧ウォーク)の筋肥大率は4%と、高強度レジスタンス・トレーニングを週2~3回×約2~3ヵ月実施した場合の効果が匹敵すると考えられます。また、①(1日1回加圧ウォーク)でも2%の増加が観察されました。

日常生活のなかの行動を全てハードなトレーニングに変えてくれる加圧トレーニングは、こんな時代だからこそ、筋サイズを落とさたくないトレーニーをはじめ、全ての人々に有効なトレーニングと言えるのではないのでしょうか。

## KAATSU WELLNESS 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 ClassII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	○6/4(木) ○7/8(水)	11:00~18:00 (7h)
関西	○5/18(月) ○6/23(火) ○7/14(火)	

○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)



スマートフオンサイズ 自動加圧除圧プログラム 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株式会社社の登録商標です。

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

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](http://www.kaatsu-wellness.com)

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