

コロナ禍の今、身体を整えるベストな方法は？

加圧トレーニングで成長ホルモンを獲得し 筋肉、骨、関節を整える

※「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」、「加圧プログラム」は、KAATSU JAPAN株式会社登録商標です。

コロナ禍により長引く自粛ムード。働き方を含め生き方改革が今、求められています。ロコモ予備軍の増加を食い止める運動プログラムとして加圧トレーニングが注目を集める理由とは？

今や国民の3人に1人がロコモ予備軍？

コロナ禍の中、生活習慣が激変し、仕事のあり方も大きく変わってきています。三密を避ける中、日常生活でカラダを動かす機会はどこで減少してきています。運動不足により筋肉や骨、関節などの運動器が衰えることにより、立つ、座る、歩くなどの日常生活に支障をきたしてしまう「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」が、以前にも増して注目されてきています。ロコモの症状は早い人で40代から見られ、予備軍を含めた日本のロコモ人口は、じつに4700万人ともいわれています。約3人に1人がロコモの脅威にさらされており、ロコモティブシンドロームは今や国民病といっても過言でない状況まで来ています。

ロコモの中でも特に「サルコペニア」は高齢社会における重要な健康問題として取り上げられることが多くなっています。サルコペニアとは、加齢により筋力、筋量が低下する病態のことです。一般的には30歳を超えたあたりから筋量は1年に約0.3~0.5%ずつ低下し、60歳を超えるとその減少率が極端に大きくなり、さらに80歳になると青年期の50%以下にまで低下するといわれています。こ



れは、運動によって積極的に筋肉に働きかけをしなければ、筋量は確実に減っていく一方だということとを意味しています。

そこで、より効率的、効果的に筋量アップを図る運動方法を考えたプログラムと言われているのは有酸素運動、筋量・筋機能運動、柔軟性、バランスという4つの要素から構成され、中でも「有酸素運動」と「筋量・筋機能運動」は重要視されています。

アメリカスポーツ医学会(AACSM)のガイドラインによると、筋力や筋量を効果的に改善するため

めに筋力トレーニングを行う場合、一般的に最大上重量(1RM)の70%を超える高い強度を用いて、疲労困憊まで実施することが必要とされています。実施頻度は3セットを週2~3回とされています。こうした高強度の負荷は、高齢者の運動には不向きと言わざるを得ません。高強度の負荷は、運動器や循環器に大きな負担をかけ、怪我などの障害を引き起こす危険性があるからです。では、40%~60%1RMという中程度の負荷で筋力トレーニングを行う場合はどうでしょうか。高強度より安全に実施でき、筋力の増加も見込めま

すが、残念ながら筋肥大効果は期待できません。

この矛盾を解決する運動プログラムとして注目を集めているのが「加圧トレーニング」です。体に強い負荷をかけずに筋力の強さや機能を改善できることから、加圧トレーニングは「サルコペニア予防運動」としてここ数年ますます注目度が高まってきています。

加圧トレーニングとは腕や脚の基部(付け根)を専用ベルトで加圧し、適切に血流を制限した状態で行う筋力トレーニングで、最大の特徴は超軽量負荷であるにも関わらず、短時間、短時間で筋力ト

トレーニングでも筋力増加と筋肥大を引き起こすことができる場所にあります。

強度の高い筋力トレーニングの場合、高い筋力中の血圧上昇など高齢者には十二分な注意が必要ですが、加圧トレーニングは日常活動レベルの20~40%1RM程度の低負荷強度でも成長ホルモンの分泌が促され、筋力アップや筋肥大効果が得られます。また、トレーニング中の血圧上昇もきわめて低く抑えられます。

ある研究では、平均年齢60歳の健康な女性を対象に腕屈筋群の加圧トレーニング、具体的には30%~50%1RM3セットを週2回4カ月実施したところ、高強度筋力トレーニング(80%1RM)と同程度の筋肥大と筋力アップの効果が見られました。

また、平均年齢60歳以上を対象にした筋肥大・筋力アップの測定でも、現役アスリートを被験者とした測定でも同様の効果が報告されています。このことから、加圧トレーニングのトレーニング効果は対象者の年齢やトレーニング歴を問わないと言えます。

筋肉はもうろん加圧トレーニングでも強くする？

ロコモでは筋力低下と共に骨粗鬆症などを引き起こす骨の衰えも見逃せません。骨粗鬆症で寝たき

りになった結果、筋力が落ちサルコペニアを発症する。逆に、サルコペニアにより運動量が一気に落ちることで骨粗鬆症につながるなど、サルコペニアと骨の衰えも深い関わりがあります。

一般的に、私たちの体は年に約2~3割程度が新しい骨に生まれ変わる、すなわち骨代謝が行われると言われています。骨代謝に関わる細胞は2つ。新しい骨の形成を担う「骨芽細胞」と、骨の吸収破壊を担う「破骨細胞」です。両者は緊密にバランスを取っています。加齢や病気、運動量の有無などでバランスが崩れると、骨芽細胞の分泌が損なわれる一方、破骨細胞が優位となり骨粗鬆症などの症状へ進行します。

加圧トレーニングの最大の特徴である顕著な筋肥大、筋力増加には、著しい成長ホルモン(GH)とIGF-1というサイトカインの増加が伴うことがすでに明らかになっています。このGHの刺激を受けて肝臓から産生されるIGF-1(インスリン様成長因子)は、骨芽細胞に直接作用し、IGF-1は骨吸収因子の一つです。つまり、加圧トレーニングでIGF-1が上昇することで、骨代謝に影響を与えることも十分に考えられるわけです。

実際、3週間の加圧トレーニングにより、骨形成マーカーである

BAPが有意に増加し、急性期の反応として骨吸収が抑制されることも報告されています。加圧トレーニングは日々の生活の中で、短時間、短時間、超軽量負荷でも成長ホルモンを獲得することができ、成長ホルモンの得ることで、筋量・筋機能の改善はもちろん、重力に負けない骨形成ができ、サルコペニア予防に大きく貢献できると考えられます。

加圧トレーニングのデバイスの中でもとくに最新型「Kaatsu Cycle 2.0」は「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できる「究極のデバイス」として世界で注目を集めています。スマートフォンよりもコンパクトなサイズ感とワンタッチで腕に装着できる新型加圧プログラムを簡単に操作でき、長時間使用を可能にするバッテリーなど、トップアスリートから高齢の方まで、誰でも使いやすく、効果をいち早く実感できます。

まさに「運動革命」とも言える最新の加圧トレーニングシステムを賢く取り入れることで、ロコモやサルコペニアとは無縁の健康な体をご家庭、職場など場所を選ばずキープしていきます。成長ホルモンのKaatsu Cycle 2.0でより身近になることはそう遠くないかもしれません。

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

○加圧トレーナー®資格取得費用/307,980円(税込)

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)

養成講習会の最新のスケジュールは、公式HPよりご確認ください。

公式HP: www.kaatsu-wellness.com

加圧サイクル®トレーニングや資格取得についての詳細も公式HPにてご覧いただけます

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株式会社登録商標です。

スマートフォンのサイズ

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

加圧ウェルネス株式会社 〒151-0053 東京都渋谷区代々木5-6-63 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)