

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、身体を整える

※「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」、「加圧ウェア」は、KAATSU JAPAN株式会社の登録商標です。

終息の時期が見えないコロナ禍にあって、トレーニングも「withコロナ」をキーワードに意識改革、メソッド改革が求められています。こんな時代からこそ注目を浴びる「運動革命」的トレーニングとは？

## 日本人のタンパク質摂取量は日々減少している？

加圧トレーニングとは、腕や脚の基部（付け根）の部分に専用のベルトで加圧除圧し、適切に血流制限をした状態で行う、筋力トレーニングです。血流制限状態を作り、その状態で筋収縮を促す運動動作を加えると、エネルギー消費による化学反応の副産物として大量の乳酸が発生し、血液中へと流れていきます。

血液の流れを物理的に制限した部位の血管内には、高濃度の乳酸が滞留することになり、アドレナリンや成長ホルモンの大量分泌を促します。また、血液の滞滞作用が増すにつれて血管の拡張が高まります。さらに、血管内の圧力が高まるため血液成分が血管壁を通じて絞り出されて、筋繊維の間の水分量が急激に増え、短時間で強烈なパンプアップ状態が生じます。この時に満たされた水分内には大量の栄養素が含まれていますので、筋繊維のタンパク同化作用に必要な材料が十分に届いている状態で、化学反応が進みます。

加圧と除圧を繰り返す行う加圧サイクルトレーニングは、血行促進を円滑にする効果も同時に得られますので、疲労物質の蓄積も少なくなり、プロテインやビタミンなどの栄養成分が細胞までスムーズ

ズに届けられ、環境づくりの面でも優れています。

さて、日本人のタンパク質摂取量が2000年をピークに減少傾向にあることをご存知ですか？人の身体の水分量は成人で約60%とされていますが、残りの約40%のうち約半分がたんぱく質です。タンパク質の低下は今後大きな社会問題になる可能性があります。事実、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」（2020年版）では、フレイル（高齢者が筋力や活動が低下している状態）予防のためのタンパク質の摂取目標が引き上げられ、特に50歳以上ではこれまで食事などから摂取するエネルギー

ルギーの13%だったタンパク質の摂取目標下限値が14〜15%と変更されました。

身体への負担を軽くしながらタンパク合成を効率的に促し、筋力アップやそれに続く活動量アップを図るトレーニングとして、最適とされているのが加圧サイクルトレーニングです。加圧トレーニングを実施することで、インスリンが大量分泌した結果、筋肉細胞内でのタンパク合成のスイッチが入る、あるいは成長ホルモンの一種であるIGF-1の大量分泌が起これること、筋肉タンパク合成の促進作用に働きかけるなど、加圧トレーニングがタンパク合成にも

たらずプラスの効果は計り知れません。

終息が見えないコロナ禍により生活習慣が激変し、日々の生活や仕事のあり方も変化を余儀なくされる昨今。三密を避け、外出を自粛されている中、日常生活で身体を動かす機会が減少しているのは、もちろん高齢者だけではなく、デンマークのコペンハーゲン大学の研究チームが2015年に医学雑誌「ジャーナル・オブ・リハビリテーション・メディスン」に発表したところによれば、運動しない期間がわずかに2週間続いただけで、筋力と筋肉量は大幅に低下すると報告されています。



実験では平均年齢23歳の若者17名と平均年齢68歳の高齢者15名の脚を2週間パットで動かさないよう固定し、筋力と筋肉量の低下を調べた結果、2週間という短期間でもまったく脚を動かさなくなると、筋力が若者で28%、高齢者で23%低下、また筋肉量についても若者が4.85g、高齢者で2.50g減少したと報告されています。

筋力低下が危ぶまれる「withコロナ」の日常生活ですが、一方で運動不足や栄養の偏りによる体脂肪の増加は肥満を危惧する方も非常に多いと思えます。ここでは、効果的な体重コントロールのメソッドとしてお勧めしたいのが加圧トレーニングです。加圧トレーニングには大きく2つの脂肪燃焼メカニズムがあります。

- ①加圧トレーニング→酸素負債→運動活動が低下→運動活動スタート→糖質分解→血中乳酸濃度の上昇→成長ホルモンの大量分泌→脂肪分解
- ②加圧トレーニング→酸素負債→ミトコンドリアの増加（燃焼工場の増加）→脂肪酸の燃焼

筋力が低酸素状態になると、低強度の負荷でも速筋繊維が優先的に使われます。酸素が少ないと低負荷でも活動する速筋繊維の収縮が得られなくなり、本来なら低強度の負荷では動員されないはずの速筋繊維が働かざるを得ない状況となるからです。また、酸素負債が生じることで、無酸素性のエネルギー供給が増加し、乳酸のような無酸素性代謝物の蓄積が急増します。このような複数のストレスが筋肥大作用を促すことが分かっ

ています。筋力低下が危ぶまれる「withコロナ」の日常生活ですが、一方で運動不足や栄養の偏りによる体脂肪の増加は肥満を危惧する方も非常に多いと思えます。ここでは、効果的な体重コントロールのメソッドとしてお勧めしたいのが加圧トレーニングです。加圧トレーニングには大きく2つの脂肪燃焼メカニズムがあります。

身体活動レベル	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
1-2 (歳)	-	31-48	-	29-45	-	-
3-5 (歳)	-	42-65	-	39-60	-	-
6-7 (歳)	44-68	49-75	55-85	41-63	46-70	52-80
8-9 (歳)	52-80	60-93	67-103	47-73	55-85	62-95
10-11 (歳)	63-98	72-110	80-123	60-93	68-105	76-118
12-14 (歳)	75-115	85-130	94-145	68-105	78-120	86-133
15-17 (歳)	81-125	91-140	102-158	67-103	75-115	83-128
18-29 (歳)	75-115	86-133	99-153	57-88	65-100	75-115
30-49 (歳)	75-115	88-135	99-153	57-88	67-103	76-118
50-64 (歳)	77-110	91-130	103-148	58-83	68-98	79-113
65-74 (歳)	77-103	90-120	103-138	58-78	69-93	79-105
75以上 (歳)	68-90	79-105	-	35-70	62-83	-

※1)身体活動レベル別に見たたんぱく質の目標量(g/日) (非妊婦、非授乳婦)  
 ※2)フレイル又はプレフレイルの状態にある高齢者を対象とした介入試験では、1.5g/kg体重/日のたんぱく質摂取量は、0.6g/kg体重/日のたんぱく質摂取量に比べて有意に筋質量や身体機能改善させた。  
 ※3)2020年度版フレイル予防のためのたんぱく質の摂取目標が引き上げられました。特に50歳以上では、これまで食事等から摂取するエネルギーの13%だったたんぱく質の摂取目標下限値が14〜15%と変わりました。

※1,2)日本人の食事摂取基準(2020年版)の概観  
 ※3)フレイルとは、加齢とともに免疫力が弱くなり、外出機会や運動量の減少とともに、心と身体の働きが弱り、将来介護になる恐れがでてくる状態です。

## 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)  
※当日申込は、前期料39,230円(税込)がかかります。(単発手数料+年間保証料)

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 履帯ベルトセット**  
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

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。

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)