

適切な運動と栄養摂取で筋肥大のスイッチを入れる

新型コロナウイルスの影響で年齢に関わらず運動量の低下が問題視されていますが、加齢による筋量低下は待ったなし。QOL(クオリティオブライフ)の維持・向上のためにも、正しく効率のよいトレーニングを!

※「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株式会社登録商標です。

高齢になるほど干からびる...その原因とは?

新型コロナウイルスの影響で生活が一変するなか、「健康に、元気に生きたい」という人々の願いはより強くなっているよう。人に頼ることなく健やかな生活を継続していくためには、やはりしっかりと自分の脚で立ち、歩き、自分の身体で自在に生活動作を行えることが大前提。となると、今の筋肉をキープすること、減ってきている場合は筋量アップをつねに意識することが必須でしょう。

私たちの身体の水分量は、ご存じのように加齢とともに減少していきます。赤ちゃんの時は体重の70〜80%が水分と言われますが、成人になると体重の約60%となり、高齢になるほど減っていく。言い方は悪いですが歳を取れば取るほど干からびていくわけです。ちなみに、男性と女性を比べると、男性の方が水分量が多いとされていますが、これは骨格筋量の違いによるものでしょう。骨格筋はその75%が水分と言われおり、女性に比べて骨格筋量にまわると男性のほうが全体の水分量も多くなるというわけです。このことから、高齢になって干からびてくる要因のひとつは、やはり筋量の減少



少と言えそうです。年代ごとに身体のさまざまな部位の筋量を計測したデータによると、30歳を100%とした場合、やはり加齢とともにそのパーセンテージは下がっていくことが分かっています。また、計測対象の部位のなかでも筋量減少の度合いには差があり、大腿四頭筋、腹直筋、上腕三頭筋、上腕二頭筋、広背筋、ハムストリングスの順に減少していくという結果が出ています。大腿四頭筋は膝伸張筋であり、この部位の減少は「立ち上がる」などの生活動作に支障をきたします。筋トレ後の栄養摂取も筋肥大のスイッチを入れる

つまり、mTORが活性化するとタンパク質合成が上昇する一方、タンパク質分解は低下する。この2つの現象が同時に起こるため、効率よく筋線維が肥大することに なります。

ところが、食事摂取あるいは栄養摂取でも、タンパク質を摂取した場合は必須アミノ酸であるEAA、なかでもロイシンという必須アミノ酸がmTORを刺激しますし、同じく炭水化物や糖質でもインスリン反応を通じてmTORを刺激することが分かっています。

ある研究によると、平均74歳の高齢者を対象に、筋トレ直後に栄養摂取をしたところ、大腿四頭筋の横断面積と筋繊維筋肉の細胞面積が有意に大きくなるという結果が出たそうです。このことから筋トレを行うこと、そして、できれば筋トレの直後にタンパク質と糖質を同時に摂取することが、運動による筋肥大にポジティブな影響をもたらすと言えそうです。

では、筋肥大のための効率的なトレーニングメソッドとは？ お勧めしたいのが加圧トレーニングです。加圧トレーニングとは、腕や脚の基部(付け根の部分)を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。

このトレーニングを行うと、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などの大量分泌を促します。このように、低負荷・短時間の筋力トレーニングでも筋力増加と筋肥大をもたらすのが加圧トレーニングの最大の特徴です。

こんな時代だからこそ歩きながら成長ホルモンを

実際、加圧トレーニングを実施した後の血液を詳しく調べたところ、さまざまなホルモンや伝達物質が大量に含まれていることが分かりました。どれも筋肥大に欠かせない重要な要素ですので、以下に分泌される成分と、それが筋肥大にもたらす影響を簡潔書きでご紹介していきます。

①「アドレナリン」インスリンの分泌を加速させる。インスリンが大量分泌されると①筋肉の材料となるアミノ酸の取り組みを盛んにする。②筋肉細胞内のタンパク質合成のスイッチをオンにする。③トレーニングで減少した筋肉のグリコーゲン回復などを助けます。

④「成長ホルモン」IGF-1の分泌を促す。骨、靭帯、筋繊維などの細胞分裂を増やす。またIGF-1の大量分泌により筋肉タンパク質合成促進作用に加えて衛星細胞(筋肉のもとになる細胞)の増殖、

分化促進作用なども起こる。[VEGF]新生血管を作る働きを持ち、血管の循環を整える。

⑤「IL-6」筋サテライト細胞の増殖を促進し抗炎症作用もある。⑥「酸化酵素」筋弛緩を促進し、血管を拡張させて血流量を増やす。

また、これらとは逆に筋肉の成長と分解に関わるミオスタチンやコルチゾルについては、加圧トレーニングによりその分泌が抑制されることも分かっています。

このほか、加圧トレーニングでは前述の「mTOR」の反応系が高まることも分かっています。「mTOR」は筋肥大を起こすためのスイッチとも言える存在ですから、加圧トレーニングを実施することによって、より効率よく筋肥大をうながすことができるのです。

この加圧トレーニングを日常生活のなかで気軽に実施できる超小型マシンとして注目を集めているのが「Kaatsu Cyocle 2.0」です。スマートフォンよりコンパクトで手軽に装着できるので、ふだんの何気ない動きがそのまま加圧トレーニングになります。超カンタンにして血流アップや体内の酸素量アップ、免疫力向上などが期待できることから、携帯できる運動革命とも言われる最先端デバイスで、コロナ禍にあっても賢く筋肥大のスイッチを入れられ

加圧サイクルトレーニング

自動加圧除圧プログラム

スマートフォンのサイズ

6段階のプログラム! 簡単・快適な操作

ワンタッチで構造だから片手で巻ける

加圧サイクル®トレーニングは佐藤義昭博士によって発明され、米国FDA ClassIIにも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

トレーニング指導の幅を広げたい方や、スキルアップに! 加圧トレーナー®資格取得者募集

自動的に加圧除圧を繰り返すプログラムを内蔵したデバイスを使用するハイテク/ロジックトレーニングメソッドでワンランク上のトレーニング指導を。

加圧トレーナー®資格取得費用 307,980円(税込)

KAATSU CYCLE 2.0 専用ヘルメット	講習料	検定料
199,980円(税込)	20,000円(税込)	80,000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。

加圧ウェルネス株式会社
MAIL: info@kaatsu-wellness.com TEL: 090-8406-3459(担当:白井)

血行促進、代謝アップ、むくみ解消に、自宅で「ながら加圧」! 加圧サイクル2.0販売スタート

全自動 加圧除圧で血流コントロール・成長ホルモン分泌促進!!

筋力&免疫力改善

日常の動作に加圧サイクル®トレーニングをプラスするだけで!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。ハードな運動は必要ありません。

販売価格: 199,980円(税込)

詳細は公式HPにてご覧いただけます
www.kaatsu-wellness.com