

加圧トレーニングで 身体も脳も賢く鍛える

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

運動やトレーニングをしたら健康になる。一見、当たり前のようでも、そのメカニズムを説明できる人は意外に少ないのでは？
今回は細胞レベルで解き明かしてみます。

トレーニングで健康になる理由 考えたことはありませんか？

「コロナ禍で自粛や「STAY HOME」が推奨される中、さまざまなことに制限をかけて過す日々が続いています。行動範囲や生活動量が著しく減少したこと、体重が増えたり減ったり、身体や心の不調を感じてしまったりという声もよく耳にするようになりました。

とくに高齢者の場合は深刻です。長い自粛生活で運動はあらか、立つ、座る、歩くなどの生活動作自体も激減したことから、心身の活力が低下する「フレイル（虚弱）状態となり、寝たきりになるまで状態が進行してしまったり、認知症の発症・進行に早舞われる人も増えているそうです。「コロナに負けない健康な身体と心をキープするためには、やっぱり運動やトレーニングが一番です。」

改めてそう実感している人も多いのではないのでしょうか。では、なぜ運動やトレーニングをすると健康になるのか。気分がリフレッシュするから？ 筋肉がつくから？ 痩せるから？ どれも正しいと思いますが、かなり漠然とした答えです。そこで今回は「体を動かすと健康になる理由」について、細胞レベルまで深掘りして考えてみることにしましょう。運動やトレーニングで健康になるために欠かせることができないのが「PGC-1α」というたんぱく質で

ムです。

トレーニングで記憶力 までアップする理由

先ほ少し触れたように、イリシンはエネルギー代謝のみならず、認知予防効果も期待されています。人間の脳の中でも、記憶をつかさどる「海馬の部分」にイリシンが存在し、アルツハイマー病の患者では海馬におけるイリシンの濃度が低下していることが発見されたのです。

運動することによって認知症のリスクが3分の1に低下するということは、すでに研究で確認されています。そのメカニズムにイリシンが関わっている可能性はおおいにありそうです。

心身ともに健康であるために、運動やトレーニングが欠かせないというところが、よくお分かりいただけたと思います。ただ、長引く自粛生活により、運動やトレーニングができる環境、時間がなかなか作れないという人は少なくないはず。そこで、お好みの加圧トレーニング

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することで、適切な血流制限をした状態で行う筋力トレーニングです。

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。低負荷運動であるにも関わらず、短時間の筋力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のが最大の特徴です。

加圧トレーニングの場合、非常に軽い負荷であっても血流を制限したことにより、脳が「ハードな運動をおこなっている」と錯覚します。その結果、先ほどあげたPGC-1αやイリシンといった健康、痩身などに関する物質の分泌量も増加することが、すでに分かっています。

このコロナ禍こそ、とくにお勧めしたいのが最新デバイスである「Kaatsu Cycle 2.0」です。スマートフォンよりもコンパクトな形状で、ひとりで装着できるのももちろん、生活動作がそのまま運動エクササイズになつてしまうからです。

日常の何気ない動きでも、加圧除圧を全自動で行うことで血流が変化し、イリシンの分泌も身体にとってポジティブな反応が次々と生まれます。自室にいながらしてハードなトレーニング並みの成果が期待できるという意味で、携帯のできる運動革命とも言われていきます。

「コロナ禍をきっかけに働き方だけでなく、生き方のものを見直す人も増えていますが、長く健康であり続けるために、今こそ運動やトレーニングの方法を見直すべきかもしれませぬ。



す。私たちの身体は、運動することにより筋肉（骨格筋）の中のミトコンドリアが増加したり、持久力の高い運動筋が増加したりという構造の変化が起こります。この変化に深く関係しているのが「PGC-1α」です。PGC-1αによって筋肉の構造が変化すると、エネルギーが消費されたり、体重が減少したりする。つまり、肥満やメタボの予防・改善につながっていくわけです。

ここからは、なぜエネルギー消費や体重減少が起こるのか、さらに深掘りしてみたいと思います。

運動やトレーニングで筋肉のPGC-1αの発現が増加すると、「イリシン」というマイオカイン（筋肉が産生する生理活性物質で、筋肉が出すホルモンと考えるとよいもの）の分泌も進みます。脂肪燃焼や認知症予防に関わるホルモンとして、ここ数年注目されているのが「イリシン」の名を聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか。

イリシンは、白色脂肪細胞を褐色脂肪細胞へ分化させる作用があります。このメカニズムが、じつは私たちの健康や肥満・メタボ改善に大きく影響していると考えられるのです。というのも、同じ脂肪細胞でも「白色」と「褐色」では大きな違いがあるからです。

KAATSU **加圧 サイクル トレーニング** **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

スマートフォンのサイズ

ワンタッチ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

※KAATSU JAPAN株式会社「KAATSU」の登録商標です。

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

自動に加圧除圧を繰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 加圧ヘルメット | 講習料 88,000円(税込) | 検定料 20,000円(税込) |
| 199,980円(税込) | | |

※申込料金は、検定料30,000円(税込)は別枠です。受講料は講習料+検定料。

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)

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