コロナ禍で注目を集めるトレーニングメソッド

加圧トレーニングで身体を活性化させる

※「KAATSU」のロゴマークおよび「加圧サイクル」、「加圧ウエルネス」、「加圧トレーニング」、「加圧トレーナー」、「加圧ウォーク」は、KAATSU JAPAN株式会社の登録商標です。

コロナ禍がつづくなか、免疫力がますます注目されています。免疫力の向上のカギといわれているのが、ミトコンドリア。知っているようで実は知らない、ミトコンドリアについて徹底検証します!

健康のカギも病気のカギもミトコンドリアが握る?

私たちが新型コロナウイルスの存在を知り、その脅威にさらされ、"with コロナ"という新しい概念と向き合うようになり、早いもので1年が経過しました。

「STAY HOME」や「テレワーク」が日常化するなかで、生活の変化にともなう身体の変化を感じている人も多いのでは?

あらゆる医療機関ではコロナ感染者への対応に追われている現状ですが、今後はさらに高齢者の運動不足によるサルコペニア、フレイル、そして認知症などの社会問題になりうる課題が山積するであろうことにも目を向けないわけにはいきません。

さて、前回は「加圧トレーニングで身体も脳も賢く鍛える」をテーマに、PGC-1αとイリシンという2つの物質をメインで紹介しました。今回は、より身近でありながら免疫力向上、脂肪燃焼などの働きがあまり知られていない「ミトコンドリア」に焦点を当てていきます。

20~60代の男女1000人を対象としたあるアンケート調査によれば、ミトコンドリアを知っている、聞いたことがあると答えた人は9割以上。でも、名称や存在を知っている人でも、微生物と勘違いするなど半数以上は間違った認識をしていたそうです。これは10年ほど前の調査ですが、現在も同じような結果になるのではないでしょうか。

ミトコンドリアとは、ほぼすべての細胞に存在する細胞小器官のことで、"細胞のエネルギー生産工場"ともいわれています。というのも、グリコース(糖)を原料として、高エネルギー化合物である「アデノシン三リン酸(ATP)」を合成しているのが他でもないミトコンドリアなのです。ATPは体内で日に延べ50~100kgほどつくられていますが、そのうちの約95%はミトコンドリアによるものです。

ATPは私たち生物が生きる上で欠かせないエネルギーの供給源ですが、つくられても貯蔵できないという性質があります。つまり、ミトコンドリアの機能が低下してしまうと、ATPはとたんに不足してしまうのです。

ATPの不足は私たちの身体に直接、大きなダメージを与えます。活性酸素が増加した結果、動悸・息切れ、めまいに始まり、気力や集中力の低下、貧血、肌荒れなどなど。メンタルへの影響からうつ状態に陥る人もいます。

極端な話、病気とは「ミトコンドリアが足りなくなった状態」と言っても、あながち間違いではありません。私たちの身体には不調を改善する治癒力が備わっていますが、体内にエネルギーがなければ、治す力も出てきません。逆の発想でいえば、体内にエネルギーが満ちていれば、すなわち、十分なミトコンドリアが存在していれば、病気になっても必ず健康になる。そう言い切る医師もいるほどです。

ミトコンドリアを増やすには寒さと空腹とやっぱり運動!

では、体内にミトコンドリアを増やす方法は? ミトコンドリアは、「身体にエネルギーが足りない」と細胞が感じると増えていきます。私たちが能動的にエネルギー枯渇状態をつくる代表的な方法は3つです。

身体に「寒い」と感じさせる環境をつくること、時々食事の量を減らすなどカロリーを制限すること、そして運動によりエネルギーを消費することです。

運動によるエネルギー消費では、とくに有酸素運動の間にやや強めの筋力トレーニングを挟むサーキットトレーニングを行うと、効率よくミトコンドリアを増やすことができるといわれています。具体的には、ウォーキングの合い間に筋肉痛を生じない程度の刺激を筋肉に与える運動をプラスすれば、十分にミトコンドリアを活性化できます。

感染症の専門家なども指摘していますが、コロナ禍でも健康を維持するには、マスクや手洗いなどの新型コロナ対策とワクチン接種とともに、身体に備わる免疫システムが働きやすい環境を、ふだんから整えておくことがとても重要です。とくに、高齢者は加齢により免疫力が低下しているため、若い頃と同じように免疫力をキープすべく、特別な対策を講じるべき。その対策のカギとなるのが、じつはミトコンドリアなのです。

私たちがもつ免疫細胞は、おもに核・細胞膜・細胞質で構成されています。ミトコンドリアは細胞質の一種で、前述したように、糖を原料にして細胞の活動エネルギーとなるATPを合成します。つまり、免疫細胞がきちんと機能するかどうかは、ミトコンドリアの働きにかかっているともいえるのです。複数の論文においても、ミトコンドリアが減少するとエネルギー生産も減少し、免疫細胞の機能低下が起こることが報告されています。

いつでもどこでもミトコンドリアは増やせる?

コロナに負けない身体づくりにも欠かせないミトコンドリアですが、その増加をうながす運動としてお勧めしたいのが加圧トレーニングになります。

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のこと。血液の流れを物理的に制限すると、非常に軽い負荷であっても脳が「ハードな運動を行っている」と錯覚し、PGC-1αやイリシンなどの分泌量を増加させることが分かっています。このPGC-1αが司令塔となり、ミトコンドリアを増加させるのです。

また、筋肉などの骨格筋は、その乳酸濃度がミトコンドリアの増加に大きく関わっていることも分かっています。加圧トレーニングでは、血流制限により効率的に乳酸を蓄えることができますから、その観点からも加圧トレーニングはミトコンドリアを増加させる友好的な手段と言えます。

コロナ禍で加圧サイクルトレーニングをお勧めする理由は、その手軽さにもあります。最新デバイスの『KaatsuCycle2.0』は、スマートフォンよりコンパクトな形状ながら、装着することで歩きながら、TVを見ながらなど日常動作を行いながら加圧トレーニングができる優れもの。ウォーキングの合い間に加圧除圧で筋肉を刺激すれば、効率よくミトコンドリアの活性化も図れるでしょう。

最新デバイスのキャッチフレーズは「いつでも、どこでも、だれにでも成長ホルモンを」ですが、「いつでも、どこでも、だれにでもミトコンドリアを」との言葉も付け加えたくなるほど、手軽に、短時間で免疫力アップを目指せる「KaatsuCycle2.0」。ウイルス感染予防の観点からも、ますます注目を集めそうです。

KAATSU WELLNESS 加圧サイクル®トレーニング

自動 加圧除圧プログラム
スマートフォンサイズ
6段階のプログラム! 簡単・快適な操作
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 Class I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」のロゴマークおよび「加圧サイクル」、「加圧ウエルネス」、「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。

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ノロジー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 脚・腕ベルトセット 199,980円(税込) + 講習料 88,000円(税込) + 保険料 20,000円(税込)

※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)

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。

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)

※他人への実施や治療目的の場合は別途資格取得講習料・保険料等が必要となります。

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