

加圧トレーニング®は ATPの再合成に大きく貢献

※「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」、「加圧ウェルネス」は、KAATSU JAPAN株式会社登録商標です。

コロナ禍がつづき“動かなくて済む”生活が日常化していませんか？ 私たちのふだんの生活や運動に必要な“エネルギー”の源であるATP(アデノシン三リン酸)を徹底深掘りしていきます！

ATPがエネルギーの通貨といわれる理由とは？

長期にわたるコロナ禍のなかで、コロナと共存する社会環境は徐々に整備されてきています。皆さんの生活においても、テレワークやZOOMを活用したオンライン会議など日常の変化が進んでいるのではないのでしょうか。

では、身体にまつわる環境の変化はどのようにでしょう。前述のビジネスシーンはもちろん、ふだんの生活においてオンラインショッピングや宅配による部屋食など今まで以上に、そして急激に身体を動かさずに済むライフスタイルへと変化しており、それと共に「身体老化」も加速化しています。この状態が続けば運動不足によるサルコペニア、フレイル、さらには認知症といった問題が一層深刻化することは自明です。この状況への危機意識から、自分の身体は自分で守る」といったアクションも活発化してきているようです。

さて、前回の本連載では免疫向上や脂肪燃焼など、私たちの健康維持に欠かせないミトコンドリアについて紹介しました。今回は、身体のエネルギー通貨と呼ばれる、ATPについて深掘りしていきます。私たちがふだん滞りなく生活したり、運動したりするために必要なのは「エネルギー」ですが、エネルギーってそもそも何？ と聞かれると、



答えられる人は意外に少ないのでは？ エネルギーとはATPがADPへと分解される際に放出される活動源のこと。ATPは「アデノシン三リン酸」、ADPは「アデノシン二リン酸」を意味します。体内でエネルギーを生み出すATPについて、もう少し詳しく説明すると、まずアデノシンは遺伝子の構成要素でもある2つの糖(アデニンとリボース)で構成され、そこに3つのリン酸がくっつくことで「アデノシン三リン酸」となり、すべの生物は、このATP

がADPへと加水分解される際に作り出されるエネルギーで活動しています。トレーニングなどの活動に必要なエネルギーはもちろんのこと、体内における代謝のすべてにこのATPが関与しており、ATPから必要なエネルギーを取り出すことから「エネルギー通貨」と呼ばれているのです。

ただし、ATPは貯金ができない、つまり体内に溜めておくことがほとんどできません。その貯蔵量は3分程度の活動しか持たないほどわずか。そのため、私たちは体内で常にATPを作り続けていなければなりません。60兆個とも言われる細胞の一つひとつに1000〜2000個ものミトコンドリアが存在し、そのミトコンドリアのなかで常時ATPの再合成が行われているのです。**加齢と共に減少するATPを止めるベストな方法とは？**

位によっても減少の程度に差があるものの、20歳前後をピークに40代では約半分、60代では三分の一にまで減少してしまうと言われていたり、つまり、年齢を重ねるほど、意識的にATPをつくる活動や生活スタイルに変えていくことが必要ということになります。

ATPは大きく3つの方法で生産されます。一つ目は「クレアチンリン酸系」と呼ばれ、運動時間にして10秒にも満たない短い時間で、大きな力を発揮する際につくられます。サプリメントでクレアチンを摂取する目的は、ATPの生産能力を向上させるためでもあります。

二つ目は「解糖系」と呼ばれる方法です。クレアチンリン酸系ほどではないものの、やはり大きな力を発揮する際に使われますが、この場合の運動時間は30秒ほどです。ちなみに、この系の特徴は乳酸という副産物を作り出す点にあります。

三つ目は「酸化リン酸化」と呼ばれる方法で、前の二つが酸素を使わずにATPをつくり出すとは違い、有酸素によってATPをつくり出します。こちらは、前回紹介したミトコンドリアの中にある電子伝達系という回路を経由して、最終段階である「電子伝達系」によって大量のATPをつくり出すこととなります。

前述のとおり、ATPは重さに換算すると日に体重と同程度、成人では延べ50〜100kgもつくられま

すが、そのうちの約95%はミトコンドリア由来である電子伝達系でつくられています。つまり、電子伝達系は最も効率的にエネルギーを産生させる仕組みであり、ここがしっかりとして活性されていることが、ひいてはスタミナのある身体へとつながっていくわけです。

少し話を逸れますが、この電子伝達系は「コエンザイムQ10」というピタミシ様化合物と電子を渡すことからスタートします。この化合物がなければ電子は伝達されず、ATPもつくり出せません。サプリメントでコエンザイムQ10の摂取がさかんに勧められているのも、このためです。

生活がそのまま運動になる？ 進化系デバイスが映す未来

ATPが不足すると、エネルギー不足、スタミナ不足になるのはもちろん、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、さらにはメンタルへの影響からうつ状態になる可能性もあるなど、さまざまな不調に悩まされることとなります。

では、ATPを生み出すべくミトコンドリアの機能を高め、電子伝達系の活性を図るには？ 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筋力増加と筋肥大を引き出すことができるのが最大の特長です。

加圧トレーニングで血流制限する運動をおこなうと、PGC-1αやイリシンといった物質の分泌量増加に伴い、PGC-1αが司令塔となつてミトコンドリアも増やす働きを示すことがわかっています。このことから、加圧トレーニングがミトコンドリアの増加を促し、結果としてATPの再合成にも大きく貢献していると考えられるのです。

私たちにとって嬉しいのは、デバイスの進化に伴い加圧サイクルトレーニングが、より手軽に日常生活に取り入れられるようになったことです。とくに最新デバイスの「Kaatsu Cyclic 2.0」は、スマートフォンよりもコンパクトな形状でありながら、装着することで狙った部位に全自動で加圧除圧を行うことができ、日常の生活動作をそのまま運動やエクササイズに変えることができます。携帯できる運動革命とも言われる進化系デバイスで、いつでも、どこでも、だれにでも成長ホルモンを、ミトコンドリアをというライフスタイルが、いずれ新しい生活様式になるかもしれません。

加圧 サイクル トレーニング

6段階のプログラム! 簡単・快適な操作

ワンタッチ 扉蓋だから片手で操作

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ボット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。

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