

Merry Christmas!

健康新聞

第190号
R4.12月

発行人
医療法人社団すんとお
沼津市高沢町6-1

TEL
055-922-8855
URL
<http://www.sunto-seikei.jp>



フンとした冷たい空気にひんやりとした風...
もう季節はすっかり冬ですね。私は冬生まれ
長野育ちなので、夏より冬のほうが好き
します。皆さんは暑い夏と寒い冬、どちらが好き
ですか? 今月号は寒さでかたまりがちは身体を温める
筋力増強訓練についてです! 平岡PT、お原真いします。



筋力増強訓練について / 平岡 理源

こんにちは。理学療法士の平岡です。今年も残り
わずかになりました。私は、怪我や風邪はどほく、
健康に一年を過ごすことができました。2022年は
皆さんにとってどんな一年でしたか? さて、今回は筋力
トレーニングについて書いていきたいと思ひます。
筋力は20~30歳と真でピークに達し、65歳では
ピーク時と比べて上肢筋力で約20%、下肢筋力で約30%
低下すると言われています。特に加齢に伴い遅筋力(長時

間発揮する筋肉)より速筋(発揮する力の大きい筋肉)の
萎縮が大きいと言われています。そこで、筋力を低下させ
ないために筋力トレーニングが大切になってきます。また、
筋力トレーニングには、基礎代謝の向上と体脂肪の減少、
糖代謝の改善やインスリン抵抗性の改善、関節への負担
の軽減など様々な効果があります。

筋力トレーニングのポイントとして、金段える目的・
金段える部位をしっかりと意識することが
大切です。ほとんどは行くのではなく、どこを
金段えるのかを意識することが、効果的は
トレーニングに繋がります。また、筋力トレーニングの10回~15回
2~3セットを目安にして行いましょう。筋肉(骨格筋)を
構成する筋線維は、負荷がかかることで一部が破断
され、また筋線維が修復されます。この繰り返して、筋肉は



強化されていきます。破壊された筋肉が回復
するまでの時間は48時間~72時間かかる
といわれているため、このサイクルに合わせてトレーニング
を行いましょう。最後に、下肢のトレーニングである
スクワットを紹介する。足を肩幅より広く開き、

つま先は前に向けて真っすぐ立ちます。お尻を後ろに引き、ゆくり
しゃがみます。視線は前で1秒キープ。背中を丸めない。膝を
つま先と同じ方向に、お尻を後ろに引くイメージがポイントです。
筋肉は何歳からでも強化できるので、がんばりましょう!

年末年始休業のお知らせ 1月4日から再開
R4.12月29日~R5.1月3日まで休業します