



筋カトレーニングの気になる効果

2017 年の 9 月から筋カトレーニングを週2~3回ほどやっています。トレーニングの効果(メリット・デメリット)を書いていこうと思います。まず、自分が感じたことは、筋トレをしても誰からも認められない。(笑) 自分自身のために地道にやっています。

筋肉の衰えのデメリットは？

◆筋肉が衰えると動くのが面倒になる◆

よく耳にする筋肉が減ると「太りやすくなる」だけではなく、運動不足が続けば筋肉が硬くなって関節可動域が狭くなり、身体の柔軟性が失われます。そうなることでだんだん運動する気力もなくなっていき、**更なる運動不足へと繋がり悪いスパイラルに陥ってしまいます。**

◆筋肉が衰えると姿勢が悪くなりカラダに歪みが生じる◆

また、正しい姿勢を維持するための筋力も弱まるので、カラダに歪みが生じてきます。そうなることで**肩こりや腰痛のリスク**が高まってしまいます。

◆筋肉が衰えるとボディラインが悪くなる◆

さらに歪みが生じるだけではありません。筋肉が減少することで、**ボディラインのメリハリがなくなって**だらしないカラダになってしまいます。

筋トレのメリットは？

◆ダイエット効果◆

筋トレそのものの消費カロリーは激しく、ウォーキングの2~3倍、ジョギングの1.5倍程と言われています。また筋肉をつけることで基礎代謝が上がります。基礎代謝が増えると1日に消費するカロリーが増え、太りにくい体質を作れるのです。

◆アンチエイジング効果◆

筋トレをすることで、カラダに「成長ホルモン」や「アドレナリン」という物質が生成されます。

成長ホルモンには、1.傷ついた体内組織を回復 2.脂肪の燃焼 3.病気への抵抗力アップ 4.身体の若返り といった効果があり、別名「若返りホルモン」などとも呼ばれています。

通常、成長ホルモンは年を重ねる毎に分泌量が減少

していき老化が始まります。年齢に関係なく筋トレをすることで、成長ホルモンを分泌させることができます。筋トレをすることで若返りホルモンが分泌されるのです。

◆むくみ改善・小顔効果◆

筋トレをすることで血液やリンパの流れが良くなり、老廃物が流れ全身のむくみが改善できます。結果として、顔がスッキリと細身になり顔色も良くなります。筋トレだけではなく、他のジョギングやウォーキングなどの有酸素運動でも同様の効果を期待できます。

◆自信がつく◆

心とカラダは密接につながっています。

体幹(腹部、背中、腰など)の筋肉を鍛えれば背骨が安定するので、猫背などが改善され正しい姿勢を保ちやすくなります。姿勢の良い人はそれだけで自信があるように見えます。

◆脳の働きが活性化◆

運動することで、脳の働きを助けるセロトニンが分泌されます。セロトニンを効果的に分泌させるのに有効なのが、一定リズムで行われる運動だと言われています。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動なのですが、筋トレもセロトニン分泌の働きをします。

◆行動意欲が高まる◆

筋トレは、精神面でも好影響を与えてくれます。血流がよくなることで、栄養の吸収率も高まり疲労回復力の向上にも繋がり、疲れにくいカラダにもなります。筋トレ→カラダのコンディションが整う→行動意欲が高まる→**積極的にカラダを動かすという良いサイクル**が生まれます。

◆姿勢・ボディラインが美しくなる◆

いくらダイエットでガリガリに痩せても、筋肉がなければ美しい身体にはなれません。(裏面へつづく)

ハリウッドなどを見ても、男女関係なく皆トレーニングをしています。適度な筋肉がつけて、メリハリのあるボディラインを作りましょう。

筋トレで筋肉をつけることで、同時に体脂肪も落とすことができ姿勢も正しくなり、血流も良くなるのでむくみの改善にも繋がります。

最後に

筋肉減少がもたらすデメリットは年齢や性別に関係なく筋力によって食い止めることができます。筋トレは、短時間で効果的なダイエット・アンチエイジングなど多くのメリットがあります。どなたでも適切な筋トレは、健康維持にとっても効果的です。

やきにくてんこく 焼肉天国

☎042-377-4691

住所：稲城市東長沼452

JR 南武線 稲城長沼駅徒歩2分

忘年会・新年会などのご予約も承ります

少年野球

東京コメッツ 部員募集!

主に一小、三小、南山小の児童が活動しています。低学年は一小、高学年は多摩川河川敷(矢野口)にて主に練習しています。コメッツ HP にてお問合せ下さい。

小学生女子バレーボールチーム
稲城Clover's 部員募集!!

初心者大歓迎!!
見学・体験入部も随時実施中

心をひとつに

稲城・府中・八王子など、いろいろな小学校の子が集まるチームです。

チームワークを大事に楽しく・元気に都大会を目指して頑張ってます!

対象者：小学1年生～小学6年生(女子)
練習日：木(17～19時) / 土・日・祝日(午後・朝食会・練習後にはお弁当あり)
練習会場：稲城市立第3小学校 第4小学校体育館 他
出場大会：エカサ杯・ファミリマートカップ・東京新聞杯・稲城市大会・アンダー10(4年生以下)大会等 多量出場
その他：夏合宿・6年生を送る会・ボーリング大会等

見学・体験・入部のご質問等は、下記メールアドレスにご連絡ください。
※ご連絡は多少お時間をいただく場合がございます。お断りした場合はご了承ください。

【連絡先】 inagi_jvc_clovers@yahoo.co.jp

学童軟式野球 **STAR KIDS**
向陽台スターキッズ 部員募集

※体験 随時受付中!
向陽台小学校の校庭に来てね!

初めて手にしたビッグタイトル
7日セサミカーフ

向陽台の東京

連絡先：042-370-7070(堀口)

SEERA
ご紹介カード(平日料金)

●カット(ブロー込) ●●●

オトナ	通常価格 3,700円	割引価格 2,200円
中・高・大	1,300円・1,600円・1,900円	

●カラー(ブロー込) ●●●

持ち込み	通常価格 2,100円	割引価格 2,100円	シルバーカット 60才以上 (カットシャンプー込) 2,100円
リタッチ	2,800円	割引価格 3,200円	

●パーマ(カットブロー込) ●●●

ポイント	2,100円	割引価格 2,100円	カラーカット 3時まで 5,000yen
ナチュラル	2,000円	割引価格 5,000円	
縮毛矯正	2,800円	割引価格 9,800円	

(ウェラ・ミルボンプロフェッショナル使用)
本券持参の方に限りサービスさせていただきます
予約優先受付中

TEL 378-8788

Ken Judo Therapy **きんきん接骨院**
院長 堀口 元気

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00 ~ 12:30	○	○	○	○	○	○	—
15:00 ~ 20:30	○	○	—	○	○	○	—

20:30まで受付 予約優先
※駐車場あります

身体の痛みや不調 まずはお気軽にご相談ください。
保険使えます 労災・生保・交通事故

〒206-0802 東京都稲城市東長沼 858-1
☎042-401-6585
www.kinkin-inagi.com

ここが違う!!
きんきん接骨院のフットケア

- ① フットケア専用の足湯器で「脱ノックUP!」
- ② 足の機能を高める「水刺激」や「クリーム」を使う「施術」
- ③ 問診をしっかり「行方」施術で「安心」
- ④ 足の動きや「感覚チェック」で「効果を実感!」

お得な回数券(5回分)10,000円(税別)販売中