



### "効果的な休息"

#### ~運動と吸息のバランス~

ひと雨ごとに春が近づいてくるような気がいたします。気候の変わりやすい時期ですが、 皆さまお元気にされていますでしょうか?私は年末・年始にバタバタと様々な業務をして いましたが、休みの日に大好きな温泉に行ったりして心もカラダもしっかり休息させ、体 調を崩すことなく過ごせています。

運動も仕事と同じで、やればやるだけ良い、というものではありません。そこで今回は、 「休息」に焦点をあてたお話をしたいと思います。

まずトレーニングをし始めたときによく聞かれるのが「筋トレを毎日頑張っているのだけ ど成果が出ない」といった声です。筋肉を大きくしたい場合「負荷量×運動回数×週単位の セット数1が重要であり週10セット前後が効果的である、ということが分かっています。 特に大事なポイントは、単純に回数を増やせば強くなる訳ではなく、1週間という枠の中で **適切な量の運動をしたか**どうか、というところです。

**多すぎても少なすぎても良くない**ということですね(^-^)

適度な運動の量には個人差がありますが高齢の方を想定した場合、私がトレーニングと して導入しやすいかなと感じるのは、週2回程度30分~1時間の運動を行うことです。

ご自分の適度な運動量を知りたい、という場合は

ムーブグラッチャのスタッフへ遠慮なくお尋ね下さい!

施設長(作業療法士)

**秋永 洋平** (あきなが ようへい)

マグロは筋持久力が優れている?

筋持久力を高めるトレーニングについてシリーズでお話しして参ります。 第1回目は持久力に関わる筋肉についてです。

筋肉は大まかに二つに分類されることを説明します。

一つは白い瞬発性に優れた筋肉の「速筋」、もう一つには赤い持久性に優れた筋肉の「遅筋」があります。 魚を例にすると鯛(たい)や鯵(あじ)が速筋群、マグロや鮭が遅筋群に分類されます。筋肉は脳から神 経を伝って指令を受け動くようになっており、速筋は多数の神経によって支配されており、遅筋は少数の神 経によって支配されています。

筋持久力を向上させるためには、この遅筋を多く作っていく必要があり、運動としては、負荷が高い運 **動をするのではなく、軽い負荷で回数を多く重ねることが必要になってきます。**回数を多く重なることで脳 からの少ない指令で筋肉が動くようになり長時間動いても疲れない身体になります。

\*筋持久力:長時間の運動(例としてマラソンや長距離歩行)をする際に必要な筋肉。

\*筋瞬発力:短時間の運動(短距離ダッシュ・ウェイトリフティング)をする際に必要な筋肉。

執筆担当:理学療法士 波多野 弘樹(はたの ひろき)

තු093-383-8417

"動けるカラダ"を取りもどす!!

Ove フィットネスジム Gracha ムーブグラッチャ

(担当:アキナガ, 当方不在の場合には, 折り返しご連絡させていた

〒802-0072 北九州市小倉北区東篠崎1丁目9-8

九州医療整形外科・内科

北九州モノレール片野駅下車 徒歩約1分 小倉駅より北九州モノレール約6分



教えて!!

理学療法士さん!

ムーブ グラッチャでは、筋力アップだけではなく、身体の柔軟性を引き出しながら、動きそのものを良くしていく特殊なマシンとトレーニング方法を取り入れています。 シリーズでマシンの紹介をさせていただきます。

# 筋トレ&ストレッチ!

# (表た) ムーブ

## ~あぐらレッグプレス~ 筋トレとストレッチを組み合わせて、股関節の動きを促進!

主に使用する筋肉:臀部(おしり)や股関節周りの筋肉



片脚でマシンの プレートを押し込み、 脚を伸ばします。 その伸ばした脚の 太ももに、反対側の 脚を直角に曲げて乗 せ、あぐらのような 姿勢を取ります。

プレートを蹴って いる脚を緩めて 曲がっていくと、 乗せている脚側 の臀部が少し ずつストレッチ されます。

執筆担当:理学療法士 小坂 亮太(こさか りょうた)

臀部の筋肉をもっと伸ばしたいと場合は、プレートを蹴っている脚を深く曲げるとより反対側の臀部が伸びます。

# **ハムストリングス** ストレッチ





【どんな効果があるの?】
ハムストリングスは疲労しやすく固くなりやすい筋肉です。またハムストリングスが硬くなると腰の筋肉が引っ張られて腰痛を引き起こしやすくなります。しっかりハムストリングスを伸ばすことで腰の負担を軽減させることができます(^^♪

#### 筋力& 柔軟性UP」 大人 上 ブ体操2

#### 【ストレッチのポイント】

膝を伸ばした状態で座り、体を前方に倒していきます。このときに身体を丸めて倒すのではく骨盤から前に倒すと、より太ももの裏(ハムストリングス)が伸びます。



どうでしたか ?

もし、股関節に痛みや違和感がある場合は、 無理に動かさず痛みのない範囲で行ないましょう。

