

健康メモ

忙しい人のメタボ対策

広島市南区医師会理事
中崎医院院長

中崎 育明

特定検診が始

まり、メタボリックシンドロームに対する関心が高まっています。



メタボリックシンドロームの予防・治療の基本は食餌療法と運動量法であることは皆さんご存知だと思います。

最近さまざまなダイエット法が紹介されていますが、医学的に見ると「??」なものが多く見られます。やせるためには摂取したカロリー

よりも多くのカロリーを消費しなければなりません。食事制限だけでは、筋肉も細くなり、逆にやせにくい体になってしまう可能性もあります。

やはり筋肉を鍛え、食事を管理していく事が大事です。

しかし、食事はともかく、忙しくて運動する暇などないと言う声も多く聞かれます。

そこでお勧めするのが「スロートレーニング」です。

スクワットの場合、立った状態から五秒かけて膝をゆっくり曲げていき、膝が直角になったところで五秒止めます。また五秒かけてゆっくり膝を伸ばしていきます。五〜一〇回を一セットとし、二〜三セット行います。

腕立て伏せ、腹筋、背筋など同様 ゆっくりとした動作で行います。

ポイントは、呼吸を止めないこと、関節をを伸ばしきらないことです。

なぜスロートレーニングがお勧めかというと、成長ホルモンが多く分泌されるためです。成長ホルモンは「若返りホルモン」とも言われ、筋肉増強作用や、脂肪分解作用があり、太りにくい体になっていきます。

スロートレーニングは週二回を限度に行いますが、上半身と下半身を別々に行うと週四回スロートレーニングができ、週四回成長ホルモンを分泌させることができます。

また、成長ホルモンが分泌された後数時間は脂肪が燃焼しやすい状態が続きます。この間に有酸素運動をするとさらに効果的です。

短時間で、道具も要らず、テレビを見ながらでもできます。ぜひ継続してください。