

すこやか通信

R4.02.21
発行



日差しに春の訪れを感じるようになってきましたね。気温の上昇とともに体も動きやすくなることを願っています。転倒や病気に注意してしっかりと訓練に取り組んでいきましょう！

今回は筋肉のつけ方についてご紹介します。筋肉をつけるためには筋力トレーニングをして負荷をかけ、適切な栄養摂取、

休息をすることが大切です。逆にいうと、運動、栄養、休養のどれかひとつでも出来ていないところがあると筋肉が低下し、筋繊維が細くなつていきます。そして大切なことはこの3つを繰り返さないという事です。

運動時のポイントは「エキセントリック収縮」を意識することです。これは筋肉が伸びるときにかかる負荷のことで、ゴムが伸びるときに切れ目がいくように、マシンの重りを上げてからおろすときに、負荷がかかります。この動作はサツとしてしまいがちですが、これをゆっくりと動作することによって運動の効果が大きく変わってきます。

栄養のポイントはたんぱく質を摂ることです。肉や魚、豆は筋肉を作るうえでとても大切な栄養源です。1日50gを目標にしましょう。鶏肉100g、または鮭1切れでタンパク質17g、たまご1個で8g程度です。

休養のポイントは運動で負荷をかけてから1〜3日ほど休養をすることです。毎日激しく動き、常に筋肉痛になっている状態では筋肉はつくどころか低下するといわれているため動きすぎず、休みすぎずのリズムが大切です。

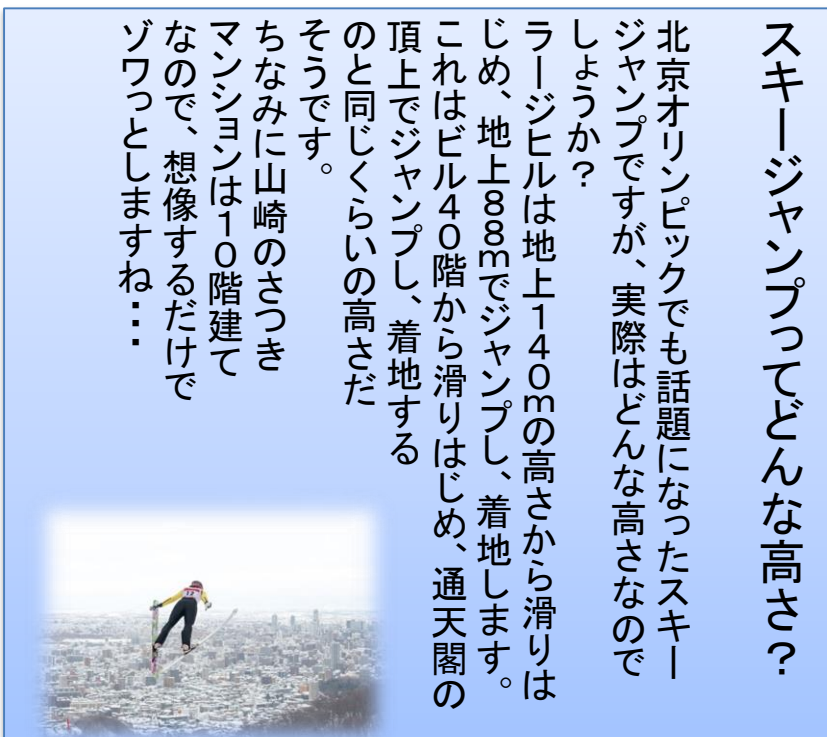
100歳になっても筋肉はつくといわれています。これらのことに注意をして少しでも効果が出ると思いますね！頑張りましょう！

スキージャンプってどんな高さ？

北京オリンピックでも話題になったスキージャンプですが、実際はどんな高さなのでしょう？

ラージヒルは地上140mの高さから滑りはじめ、地上88mでジャンプし、着地します。これはビル40階から滑りはじめ、通天閣の頂上でジャンプし、着地するのと同じくらいの高さだそうです。

ちなみに山崎のさつきマンションは10階建てなので、想像するだけでゾワッとしますね……



脳トレ問題

例題のように**あ**から始めて**ん**で終わる言葉を考えてください。

例題

おでん

お□ん

お□□ん

お□□□ん

お□□□□ん

お□□□□□ん

お□□□□□□ん

お□□□□□□□ん



すこやかリハビリセンター
<https://s-riha.jp>

TEL 0790-63-2202 発行者 池田政輝

見学、体験など送迎付きで随時受付中！！(片道30、40分圏内)