



ももち体育館 施設だより



前期スポーツ教室参加者募集中!!

ももち体育館では、スポーツ教室を開催しています。
現在、定員に達していない教室は先着順で追加募集を行っています！
気になる！という方は、見学や体験参加もできますよ(^_^)

※体験は各教室1回500円です。(1回限り)



★全教室共通★[申し込み方法] 電話もしくは来館にて申込み

- ・先着順で定員になり次第、募集を終了します。
- ・開催中の教室の参加料は回数割りです。
- ・定員の空き状況など、お気軽にお問い合わせください。



パンフレットは2階ロビーに設置しております。
詳細やご不明な点はスタッフまでお声掛けください。



4月21日（月）は定期休館日です



<トレーニング・健康豆知識講座>



筋肉を鍛えていつまでも健康に！ 今日から始めたい「貯筋」習慣

健康維持に欠かせない筋肉

筋肉は、身体を動かすための運動器の一つです。立つ・歩く・座るといった活動も、呼吸、発声、食事といった行動も、筋肉がなければ行うことができません。全身を動かす「エンジン」のような役割を果たしています。
また、筋肉は体内の糖質と脂質を分解しながら熱を発生させるのです（基礎代謝）。筋肉量が多いほど基礎代謝量は増し、体の中の余分な糖質や脂肪がどんどん燃焼されます。
しかし、筋肉の量は加齢に伴って減少します。ピーク時の筋肉量は、男性の場合は体重の約40%、女性の場合は約35%といわれています。しかし、30歳を過ぎた頃からゆっくりと減り始め、80歳の時点ではピーク時の7割以下にまで減ってしまうのです。筋肉量が減るほど、転倒しやすくなり、要介護状態に陥るリスクが高くなってしまいます。

まずは衰えやすい足腰の筋肉を鍛えよう

健康維持のために筋トレを始める場合、優先的に行いたいのが足腰（下肢）の筋トレです。下肢の筋肉は、手や腕といった上肢の筋肉と比べて、筋肉量が低下するスピードが速いからです。特に重要なのは、太ももの前にある筋肉（大腿四頭筋）とお尻の筋肉（大殿筋）です。これらの筋肉は、私たちが2本の足で立ったり歩いたりするために不可欠です。

毎日の生活の中でできる「貯筋」習慣

日常生活で自然と筋肉を使っていた昔と異なり、生活が便利になった現代は、筋肉を使うシーンが減っています。特に、健康への影響が大きい足腰の筋肉は、日常生活の中で意識的に使うように心がけたいものです。
例えば、エスカレーターやエレベーターに頼らずに、階段を使うだけで、筋肉に負荷をかけることができます。
ウォーキングも有効な運動ですが、少し工夫が必要です。ただ平地を歩くだけでは、筋肉に対する刺激が足りません。早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す、坂道のあるコースを選ぶなど、少し負荷を大きくすることを心がけると効果的です。ウォーキングの前に筋トレを行うと、脂肪が燃焼しやすくなって、ダイエットと筋トレの相乗作用が期待できます。
筋肉を増やすためには、筋トレに加えて、タンパク質を意識的に摂取することも大切です。筋トレ後30分以内に良質のタンパク質を摂取すると、筋肉を合成する働きが促進されるといわれています。
タンパク質を効率良く吸収するには、実は糖質も一緒に摂取することが必要です。ダイエットで糖質制限を行っている人も多いですが、制限しすぎると体内のエネルギー源が少なくなり、筋肉の合成にブレーキがかかってしまいます。ダイエットを意識するのであればなおさら、極端な食事制限を行うのではなく、バランスのとれた食事を摂り、筋肉量を減らさないことが大切です。

サワイ製薬「サワイ健康推進課」より