

アスパーク便り

No.430 1月2日発行

蜂屋 海

みなさん、あけましておめでとうございます！

あっという間に 2019 年になりましたね。平成最後の年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか？

1 月にはいるとますます寒くなり、冷え性でお困りの方もいらっしゃると思います。

そんな冷え性が実は筋トレで改善できることをご存知でしょうか？

今回は、筋トレで冷え性が改善できる理由とおすすめの筋トレ方法をご紹介します。

なぜ筋トレをすると冷え性が改善されるのか？

人間の筋肉は大まかに分けると平滑筋、^{へいかつきん}心筋、^{しんきん}骨格筋の三種類に分けられます。

その中でも人が自分の意思で動かせるのは骨格筋だけで、体の熱の 60%はこの骨格筋によって発生しています。なのでこの骨格筋を鍛えて筋肉の大きさと体積を増やしていくと、その分体温も上がっていくという仕組みです。

増えるのは筋肉だけじゃない！

実は加齢とともに減っていくものがあります。

それはスバリ！**毛細血管**です！毛細血管は、なにもしないでいると 40 代くらいからどんどん減っていき、70 代の人約 40%もその数を減らしてしまうと言われています。

ですが筋トレを行う事によってこの毛細血管を増やすことができます。毛細血管が増えれば手足などの末端までの血流を改善して、冷え性の問題を解決していく事にもなります。

裏面へ

冷え性改善に効果的な筋トレ三種

その1 カーフレイズ

1. 足を肩幅に開いて立ちます。
(なれないうちは壁に向かって手の支えを利用して立った方が安心です。)
2. 息を吐きながら背伸びをして、つま先立ちになります。
(重心が親指の付け根に乗るような感じにします。)
3. 息を吸いながらそのままゆっくりとかかとを下ろしていきます。
(完全には床に付けないように)
4. 再びつま先立ちになり、おろすのを繰り返していきます。

その2 スクワット

1. 足を肩幅に開いて立ちます。
(胸を張って背筋を自然と伸ばし、顔は前を向いておきましょう。)
※こちらは腰ぐらいの位置にある机か椅子などを支えにいただいたほうが安心です
2. ゆっくりと膝を曲げて腰を下ろしていきます。
(太ももが地面に対して平行になるぐらいまでが目安です。)
※難しい場合は出来る限りで構いません。
3. その後、ゆっくりと膝を伸ばして腰を上げていきます。
※上記二つは10回を1セットとして3セットを目安に出来ればベストです。

その3 骨盤歩き

1. 膝を伸ばして床に座ります。
(背筋を伸ばしましょう)
※手は腰に当てたり前へならえの形にしたり、好きな形にしておきましょう。
2. 膝を伸ばしたまま、骨盤を前後させて前進していきます。
3. 10歩程度前進したら、逆に後ろへ10歩程度下がっていきます。

このように筋トレをしていただければ冷え性も改善されると思います！

参照

筋トレキャンプ「冷え性を筋トレで改善&対策！筋肉をつけて血行不良を治す！」