



が	ん	ば	ら	な	い
筋	ト	シ			

正しくは「筋肉のお手入れ」…私たちが何かしようとするとき、脳が筋肉を動かしています。私たちの願い「いつまでも元気な足で歩きたい」を叶えてくれるのは、筋肉です。その筋肉ですが、あまり使わなかったり、使い方がかたよっていたりすると、使い勝手が悪くなり、使おうとすると痛みを感じたりするようになります。いろいろな関節を動かすのも筋肉の仕事ですので、関節が硬い、というのは実は関節の周りの筋肉が硬い、ということです。

そこで、使い勝手の悪い筋肉を使いやすい筋肉にしましょうというのが、「筋トシ」。一般に筋トシと言いますと、辛さに耐えるイメージがあるかと思いますが、そうではありません。ボディビルではありませんので、筋肉量を増やすというよりは、脳との連絡の良い、柔軟で、血液循環の良い筋肉に改造するということです。ですから、ストレッチやマッサージなども含まれます。正しくは「筋肉のお手入れ」ということです。

痛いときは筋トシ…例えば膝が痛いときです。軽度も重度もありますが、もともと太ももの筋肉が弱っているところに、体重オーバーで、膝関節に過剰に負担がかかった状態と考えられます。この痛みを軽減するのに最も効果的なのはマッサージです。その上で、まずは筋肉のかたよりを修正するストレッチをおこないます。するといくらか動きが楽になります。さらに、太ももの筋肉を無理なく使うことで、筋肉が目覚め、今よりも少し頑張れる筋肉になります。椅子に腰かけたり床に座ったままでできる筋トシがおすすめです。筋トシで代謝が上がりますので、痩せやすくもなります。

疲れたら筋トシ…身体を動かすすぎて疲れているときには、筋肉の中に乳酸などの疲労物質が溜まっている状態です。そのまま冷やしてしまうと、疲れはなかなか抜けません。まずはお風呂で温め、マッサージで筋肉をお手入れし、軽く筋肉を動かすことで、血液循環が良くなり、疲労物質の排泄が早まります。これによって質の良い睡眠がとれますので、成長ホルモンが分泌され、疲労が取れるどころか、前より強い身体になります。

精神的な疲れ、いわゆるストレスを受けている状態では、私たちの筋肉は緊張して冷えています。それをリラックスさせる方法は、いろいろありますが、固まった筋肉を直接ゆるめて温める筋トシが、手軽で効果的です。

筋トシ個人レッスン…継続的な運動サークルもありますが、まずは自分でやってみたい人向けに、個人レッスンをやっています。お体の状態に合わせた筋トシの方法をご指導します。

30分 2,160円(税込)

施術と同じように予約してください。



面倒くさくなったら筋トシ…今まで普通にこなしていた仕事で、面倒くさいと感じるようになったら、全体的に筋肉が弱っているかもしれません。集中力がなく、すぐに飽きる、なども、筋力の低下であることが多いです。これを「年齢のせい」にしがちですが、ほとんどは運動不足が原因です。少しずつでも筋トシを続けると、根気が続くようになり、動くことが楽しくなります。

脳トシより筋トシ…パズルや計算などのいわゆる「脳トシ」が悪いとは言いませんが、おうちにこもってパズルや計算だけというのはNGです。筋肉を使いませんので、血液循環が悪くなり、すべての臓器が弱ります。脳ももちろん臓器のひとつであり、他よりたくさんの血液を必要としていますので、脳の健康を維持することが難しくなります。

週2回以上運動をしている人の認知症になる確率は、安静の人の1/2というデータがあります。

けつまずいたら筋トシ…中年以降怖いのは骨折です。その前兆が「けつまずく」という現象です。これは、歩くときに足のつま先が拳がっていないために起こります。歩くという動作は本来、つま先を上げ、かかとから着地し、そしてゆびで蹴る、という一連の動作です。つま先から入りますと、ささいな量の縁などに引っかかります。原因は脛(すね)の前側の筋肉が弱っていることです。ためしに腰かけた状態で、足先をパタパタ上下させてみてください。その時使っているのは脛の前側と後ろ側の筋肉です。足首の裏側のアキレス腱が硬くなっていても、十分につま先が上がりません。足首周りのストレッチと、脛の筋トシが必要です。

曇うつになったら筋トシ…筋肉を動かすことによって、脳で分泌されるのがテストステロンというホルモンです。これは、男性に多いので「男性ホルモン」と呼ばれますが、女性もたくさん持っています。テストステロンは、リーダーシップのホルモンといわれ、心を前向きにし、自信を持たせる、いわゆる「元気ホルモン」です。さらに、ドーパミン、エンドルフィンなどの快感物質が大量に分泌されます。ですから、東順子の筋トシ教室にいらっしやっただみなさんは、本当に生き生きとして、笑いながら帰って行かれます。同じ理由で、「イラッとしたら筋トシ」ということも言えます。

減量より筋トシ…減量したい人が多いのですが、現実問題、ある程度の年齢になってからの減量は大変に危険です。急に5キロとか10キロ減量した場合、皮膚が余って、たるみになります。女性は特に気になるところです。そこで筋トシです。筋トシだけで何キロも減量するのは難しいのですが、身体の中身は確実に変化します。筋肉が活性化することで血液循環が良くなり、代謝が上がりますので、生活習慣病のほとんどに改善効果があります。関節疾患についても、筋肉が強くなることで同じ体重でも支えるのが楽になり、骨に対する負担が減ります。体重計で一喜一憂するよりも、楽しく筋トシをしましょう。