

スポリハニュース

ザ・宇宙肥厚士...??

9月号

平成20年8月発行

筋肉は、トレーニングをしないと1年に1%衰えると言われています。これは2日間寝て過ごす、または無重力で1日生活することと同じだそうです。1%の衰え…それはカラダが1歳、年をとるということです。

宇宙にいる宇宙飛行士は、重力の影響をうけることがなく、筋肉を使うことがほとんどありません。

たとえば、足を骨折して、ギブスをつけます。それを外すと筋肉はびっくりするほど細くなってしまいますね。宇宙飛行士の場合、それが全身の筋肉に起こっているような状態なのです。(全身ギブス状態)体力があり、日々ハードトレーニングをしている優秀な宇宙飛行士ですら、宇宙では超運動不足になってしまうのですね!私たちの中にも、地球にしながら宇宙飛行している方が多いのではないのでしょうか…!?

では、トレーニングをしないと筋肉はどのように変化していくのでしょうか。その変化は、全身の筋肉がすべて同じように衰えていくのではなく、部分によって大きな違いがあるようです。そのなかでも特に加齢の影響を受けやすい筋肉があります。みなさんはどこの部分か分かりますか?

正解は、**太ももの前とお腹の筋肉**です。

「老化は足から」と言われている理由はここにあります! 太ももやふくらはぎは年齢とともに皮下脂肪が薄くなるのですが、お腹は、皮下脂肪の増加(お腹が出てくる)が顕著に現れるそうです。体型を維持するためには、どちらの筋力も落とさないようにする必要がありますね。

体脂肪を減らすには、有酸素運動を!
筋力を低下させないためには、筋力トレーニングを!

両方をバランスよく取り入れてトレーニングしていくことが理想的かもしれませんね。話の続きはスポリハで。

