

DrダイエットSignal

平成28年4月 No.6

今月はROYAL OAK スパ&ガーデンズから発行します。
今回は日頃からお疲れの方に疲労についてご紹介させていただきます。
生活の中で切り離せない疲労の原因と対処法を参考にいただき、
実践していただけますと幸いです。

～ 知っているようで知らない？ 疲労のメカニズム ～

【そもそも疲れって何？】

疲労は痛み、発熱と並んで生体の3大アラームといわれ、
カラダにとって生命と健康を維持する上で重要な信号であり、
精神あるいは身体に負荷を与えた際に作業効率（パフォーマンス）
が一過性に低下した状態と定義できます。



【疲れるしくみ】

疲労の原因物質は様々あると考えられています。乳酸が原因という説、
酸化ストレスが原因だとする説、トリプトファン説…様々あり、1つに
特定することはできないようです。今回は肉体的疲労と特に関連する酸化
ストレスが原因だとする説について解説します。

【酸化ストレスによる疲労】

肉体的疲労は特に酸化ストレスが問題となります。通常は酸化ストレスはあまり
大きくはありませんが、過度の運動などで筋に負荷がかかると、筋細胞内に
活性酸素が大量発生し、一気に酸化ストレスが増大します。活性酸素は紫
外線を浴びることによって皮膚にも大量発生し、老化の原因ともなります。
活性酸素を退治するビタミンCやトマトリコピンなどの“抗酸化成分”が疲
労回復に良いのはこのためです。エネルギーが足りていれば、細胞機能を修
復しようとする働きで徐々に回復しますが、エネルギー不足に陥ると、その
細胞修復も間に合いません。これが疲労の大まかなしくみとされています。



運動

体内酸化ストレスの増大

疲労

体内が酸性に晒されることで疲労する

～ストレッチで疲労解消！～

ストレッチなどの軽い運動は、疲労回復に効果的です。
ストレッチは、縮んだ筋をゆっくり伸ばすことにより、
血流を良くし、その結果、酸素および栄養補給が筋の隅々
まで行き渡り、疲労の回復を早めます。

筋肉を使わないでいると筋力が低下し、疲れやすくなります。
疲れにくいカラダ作りという点でも適度な運動は必要です。
また、よい睡眠に繋がるだけでなく、ストレスの解消にも効果があり、
気分もリフレッシュされます。

疲労を回復するためのストレッチング

<p>大腿後面 片あぐらで、前傾する</p>	<p>股関節 足の裏を合わせて引き付け、前傾する</p>	<p>肩背部 手で支え、背筋を伸ばす</p>
<p>肩甲骨 片方の腕を後頭部に曲げ、ひじを引き付ける(20秒)</p>	<p>大腿部 片方の脚は曲げたまま上体を倒す</p>	<p>腰部 片方の脚を立てひざを反対の腕で押さえて腰を回旋</p>

出典：総合臨床 2006.1/Vol.55/No.1 疲労・倦怠

MUSIC (音楽) EXERCISE (運動) ～音楽のチカラ～

皆さんは運動するときは音楽を聴きますか？
また、どんな音楽を聴きますか？**音楽は運動能力を向上させる効果**が確認されています。これは「人が感知できる情報には限界がある」ため音楽によって聴覚を刺激することで“運動中の苦痛が軽減”されるためだと考えられています。
しかし初心者の場合は音楽が“有益な情報まで遮断”してしまい、パフォーマンスが低下してしまう恐れがあるので注意が必要です。“フォームを習得している運動”には音楽がプラスに作用するが、フォームが安定していない運動の際にはマイナスに作用する可能性があるといえます。



運動リズムに合わせて音楽を選びましょう♪

【Dr.ダイエット会員】

月4回…12,000円(税抜)
月8回…22,000円(税抜)
月12回…30,000円(税抜)
1回体験可能(有料)

Dr.ダイエット導入店舗

- 神戸 西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivo
- ホテルセントレススポーツクラブVivo
- スポーツクラブVivo in ノホテル甲子園
- Bears大日 スポーツクラブVivo
- Vivo Bearsi 豊中(女性専用ヨガスタジオ)
- ロイヤルオークホテル スパ&ガーデンズ(提携受託店舗)

