

# トレジム新聞

令和5年  
2月号

コロナ禍の昨今、身体を動かす機会が以前に比べて減少している方も少なくないようです。

実は、身体を動かさないと体重が増加するだけでなく、

筋肉や内臓までもが固くなってしまいます。筋肉

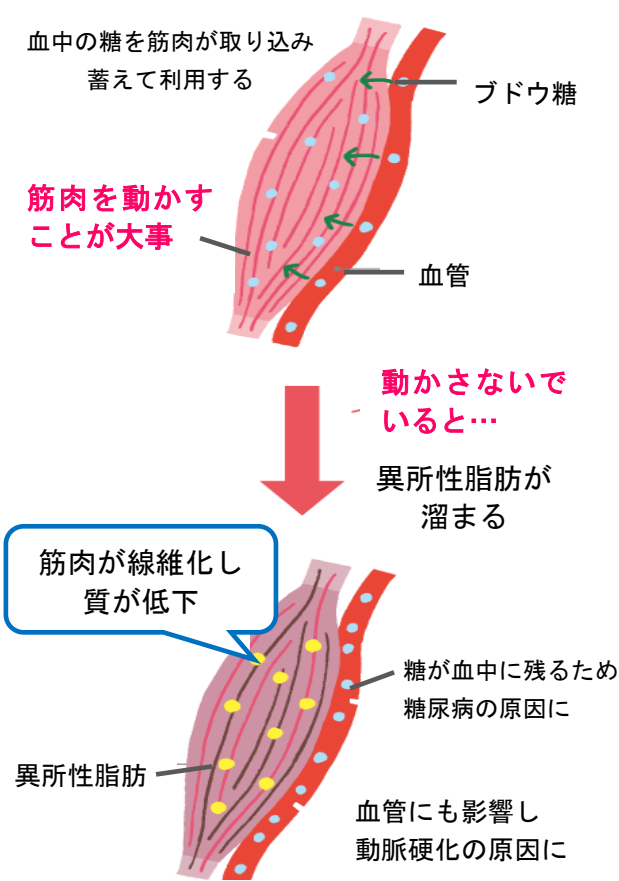
が固くなる＝柔軟性の低下は、血管の収縮性も関係

し、血圧の上昇や動脈硬化が進みやすくなることわ

かっています。

じっとしていると、筋肉や血管に異所性脂肪が溜まっ

て、硬化が進んでしまう原因にも。



## 病気の抑制に関係する物質

運動をすると(筋肉を動かすと)分泌されるホルモンがあります。

その名は『**マイオカイン**』

心臓や胃、腸などもホルモンを分泌し、さまざまな臓器が相互に情報を伝え合うネットワークを形成しています。この

“臓器間ネットワーク”は身体の恒常性を維持しようとする

システムだと考えられています。筋肉もそのネットワークの

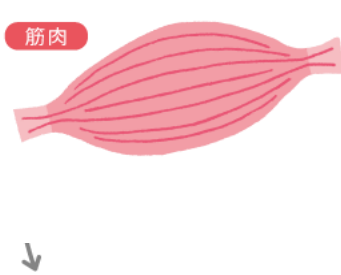
中にあり、骨格筋が運動や活動によって収縮するとき

分泌され、筋肉だけでなく全身の臓器や組織とコミュニ

ケーションをとり、機能を調節しています。

## マイオカイン

「マイオ」はギリシャ語で“筋”を表し「カイン」は“作用物質”を意味します  
**マイオカインは筋肉から分泌されるホルモンの総称**



筋肉の収縮や伸張を繰り返し骨格筋や臓器から

分泌される**マイオカイン**

▼筋肉が出す物質

- 【大腸】スパーク： 初期のがん細胞を自死に追い込み大腸がんを予防
- 【脳】イリシン・BDNF： IGF-1：アルツハイマー型認知症の予防・うつ抑制
- 【骨】フォリスタチン：骨量を減らす物質の働きを阻害し骨粗鬆症を予防
- 【脂肪細胞】イリシン：IL-6：脳の働きを促進・脂肪燃焼を助け、肥満・糖尿病を予防
- 【肝臓】FGF-21： 肝臓の脂肪を分解し脂肪肝を改善

## ラットプル (広背筋)

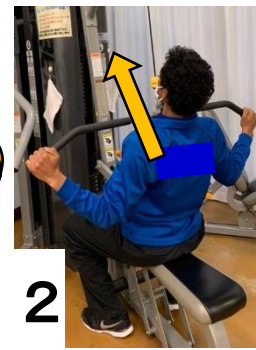
### 効果

- 見栄えの良い上半身の逆三角形
- 引き締まった美しい後ろ姿
- 太りにくい身体づくり
- 猫背(姿勢)の改善 (腰痛・膝痛の予防改善)

☆肩を下げる  
肘から下す



☆肩を下げたまま  
胸を突き上げ肘を下す



※肩が上がり  
中が丸まっている

