

## 身体の中の“水分”は

### 足りていますか

身体の中の水分とは何でしょう。

イメージしやすいものには唾液や鼻水、涙や汗、

尿などがあります。また、血液、リンパ液など身

体の中を循環しているのも大切な水分です。それ

ら身体にあるすべての液体が【体液】と呼ばれて

います。体液にはそれぞれ働きがあり、例えば血

液には、酸素や栄養を身体中に運び、体温を一定

に保つなどの働きがあります。リンパ液には身体

にある老廃物を回収するなどの働きがあります。

人間の身体は約60%が体液だとされています。

これは成人男性の数値で、成人女性は約55%と

低くなり、高齢者は50〜55%とさらに低くな

ります。

その差の理由は筋肉量にあります。女性は男性に

比べて筋肉量が少ないため、貯蔵しておける水分

も少なくなります。



## バランスが大事

私たちが「喉が渴いた」と感じるのは、実は体液

が変化してきたことを知らせる身体からのサイン

です。喉の渴きには大きく分けて2種類あり、ひ

とつは**体液が減ってきたとき**。もうひとつは、**体液**

**の濃度のバランスがくずれてきたとき**です。

体液に溶けているさまざまな物質の中で、重要な

ものの一つが塩の成分でもあるナトリウムです。

私たちの身体の塩分濃度は、常に0.9%になる

ように調整されています。塩辛い物を食べると水

を飲みたくなるのは、高くなった濃度を下げよう

とする反応なのです。0.9%を維持するために

水分を摂ったり、無駄な塩分を尿と一緒に排出し

たりして調整しています。

体液を維持するためには、まず適切な量の水分を

摂るところです。水分は1日に2リットル必要と言

われています。難しいと感じるかもしれませんが

が、水はさまざまなものに含まれていますから、

食事も含めてトータルで考えましょう。



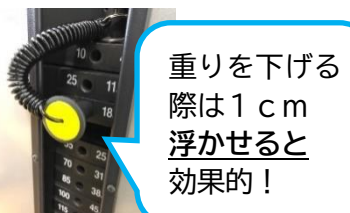
## レッグプレス



膝の角度は90度



息を吐きながら、膝を伸ばしきらない所まで。



重りを下げる際は1cm浮かせると効果的！



※膝が**内股**、**外股**にならないように、つま先と膝の向きを揃えましょう。

## タンクの容量を増やす

筋肉は**体液の貯蔵タンク**でもあります。

その筋肉を維持・または増やすことを意識して

運動を取り入れてみましょう。身体の中の大き

な筋肉に注目して、**今号では下肢のトレーニング**

**グをレッグプレス(マシン)にてご紹介します。**

ぜひ参考にしてみてください。