

“疲労”のしくみ

疲れると「疲労物質の乳酸が溜まっている」と聞いたことがある人は多いのではないのでしょうか。ところが近年、乳酸は疲労物質ではなく、むしろエネルギー源であることや、疲れの元には「活性酸素」が深く関与していることが分かってきました。

疲労を起こすのは活性酸素による酸化ストレスで、神経細胞が破壊されるから。発生する活性酸素の量が抗酸化酵素の働きを上回ると自律神経の細胞や筋肉が活性酸素によって攻撃されて疲労へとつながります。また、運動によって体にかかる負荷が大きくなるほど、自律神経の中枢脳にかかる負荷も大きくなり、脳がダメージを受けることで疲労が起るとされています。疲労感は「休みなさい」というメッセージでもあり、大切な警報なのです。

疲れを軽くする

3つのキーワード

■活性酸素により細胞が酸化して錆びないように

に、**抗酸化物質**を摂るよう心がけましょう。

う。抗酸化成分は、**緑黄色野菜**に含まれる「**ビタミン**

β-カロテン、**ビタミンC**、**ビタミンE**、**ポリフェノール**です。

■**森林浴**は疲労を和らげリラクゼーションに導いてくれます。

■**ポジティブ思考**は最大のストレス対策。

人間の身体は約60%が水分できていると言わ

れています。その体液は中性に近いpH7.3

5〜7.45の**弱アルカリ性**に保たれています。

毎日の生活の中で食べている食品の多くは酸性食

品なので、人間の身体は常に酸性に傾きやすいと

言われています。血液の酸度を一定に保つ役割を

している腎臓は、血液中に重炭酸イオンアルカリ

性物質を出して中和させます。体内のバランスを

保つためにはアルカリ性食品と酸性食品をバラ

ンとよく摂ることが大切なのです。

腰痛改善には“体幹トレ”

肩こり、腰痛、倦怠感など生活の中で感じる不調は、

腹筋や背筋、背骨を支える筋肉などを中心に「体幹」

を鍛える事により改善が期待できます。

◆腰に不安のある方は十分注意して行いましょう。

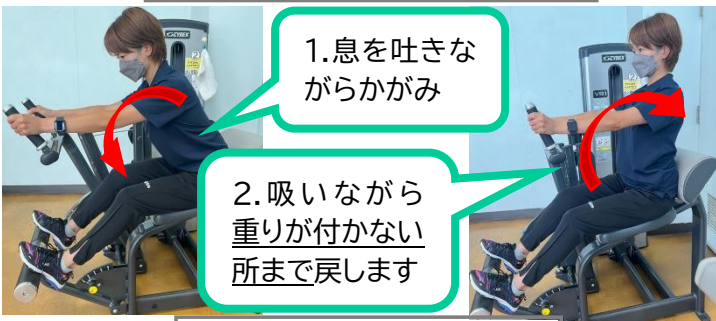
◆無理な動きや間違ったフォームはケガの原因になり

ます。正しいフォームを意識しましょう。

◆痛みや違和感がある時はすぐにトレーニングをやめ

医師やトレーナーに相談しましょう。

▼アブドミナルクランチ【腹筋】



▼ローワーバック【背筋】

