

平成27年度1月号

スポ振通信

～今月のテーマ～

冷え性



本格的に寒くなり、気になるのが…

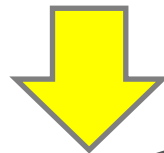
からだの冷え、つまり、**冷え性**です。

女性の約8割、男性の約6割が体の冷えを感じています。

〔冷え性の原因〕

主な原因としては、**血行不良**（血液の流れが悪くなること）です。

その、血行不良になる原因が…



自律神経の乱れ

水分不足や
アルコールによる影響

食生活の偏り

運動不足

衣類などの
締め付け

貧血・低血圧



体温が下がる とどんなことが起きるのでしょうか？

病気のリスクが
発生！！

- ・肌荒れ
- ・体がだるい
- ・記憶力が低下
- ・便秘



では…

体温が上がる と… **成長ホルモン**が分泌されます！

※成長ホルモン…脳下垂体から分泌される人間の成長を促すホルモン



成長ホルモンが分泌されると…

①内臓脂肪の分解！

成長ホルモンには、内臓脂肪を代謝・分解して減少させる脂肪分解作用があります。無酸素運動、すなわち筋力トレーニングをすることで分泌されるので、有酸素運動と組み合わせて、より効率的に脂肪燃焼することができます。

②基礎代謝がアップする！

成長ホルモンの分泌がさかんになると、体内の細胞分裂が活発になり、必然的に基礎代謝量がアップします。今まで通りの生活をしていても、脂肪を燃焼しやすく、太りにくい体質へと導いてくれます。

③筋肉づくりをバックアップする！

筋肉は運動をすることで筋肉繊維の破壊と修復が繰り返され、発達していきます。成長ホルモンには筋肉繊維の修復を助け、筋肉たんぱく質を合成する働きがあるので、分泌が多いと効率よく筋肉がつけられます。

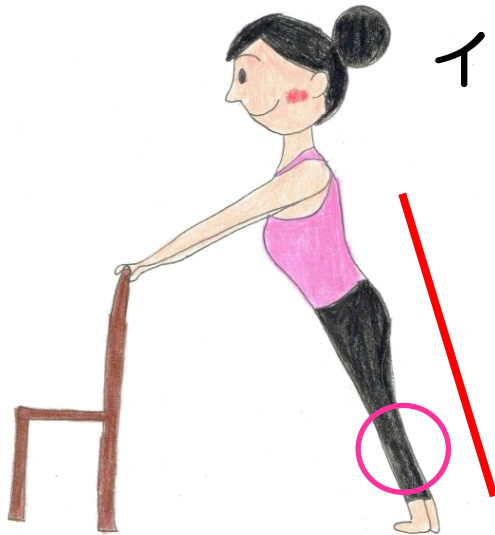
④肌細胞が活性化し潤い肌になる！

成長ホルモンには水分を保つコラーゲンなどのたんぱく質を生成促進する働きや肌の弾力を保つヒアルロン酸など、肌細胞を活性化する働きがあります。髪の毛のツヤも引き出し、アンチエイジング効果満載です。

そこで・・・血行不良の原因である

運動不足を改善する体操で体温を上げよう！

〔太ももの後ろからふくらはぎを伸ばして血行を促す〕



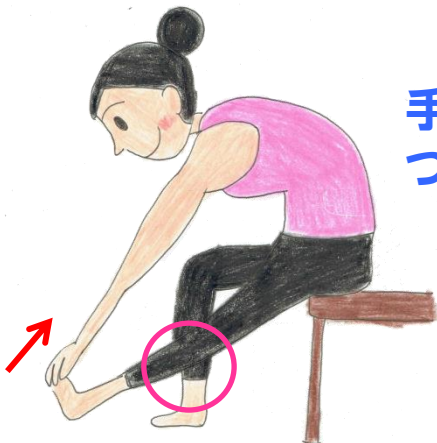
イスの背を使って



イスの背を持ち、背筋から足が一直線になるようにして体重をかけて保つ。

脚を前後に開き、後ろ足で体重を支える。
つま先は正面を向ける。
(反対側も同様)

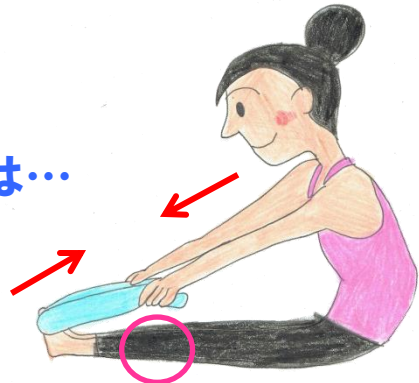
イスに座って



手で持つのが
つらいという方は…

浅くに座って左脚を伸ばし、手で左足をつかむ。
(反対側も同様)

タオルを使って



脚を伸ばして座り、
タオルを足裏にかけて
両手で引っ張りながら
上半身を前屈させて保つ。

〔手を添えて足の甲と足裏をしっかりと伸ばす〕



足底筋膜が浮き上がるくらい右手で右つま先を反らして足裏を伸ばす。

左手でふくらはぎを固定しながら、右手で右つま先を外側に反らせる。

左手で右足の親指側を持ち、手前に引いて足の甲を伸ばす。

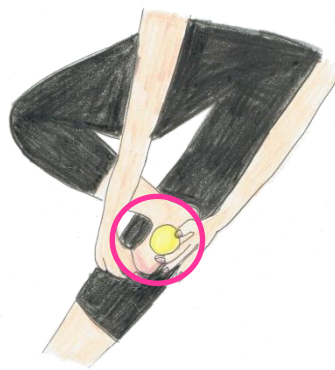
(全て反対側も同様)

〔硬くなった足の甲をやわらかくして血液を末端へ〕



左足を後ろに引いて足を反らし、足の甲を床に近づけて気持ちよく伸ばす。(反対側も同様)

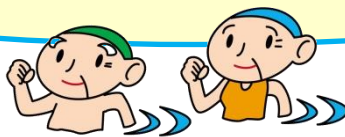
〔足裏を手軽にほぐす〕



ゴルフボールなどを足裏で転がす。
※つま先を持って反らして転がせると効果抜群!

血流を良くして、身体を温め、

豊中市内の体育施設・プールを利用し、
寒い冬を乗り越えていきましょう!



詳しくは…

「豊中市スポーツ振興事業団」で検索してください!