



VOL. 16 2018年6月

La Santé Letter

2018年5月25日発行

木々の緑がいっそう深まってまいりました。梅雨入りもまもなくですが、La santé では天候に左右されずに、皆様の安全で健康な身体づくりを医科学的なサポートで応援します。

会員様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。



● 筋トレ豆知識 ●

力を出す時、息を吐くのはなぜ？



力を出す時、息を吐くのは、血圧の上昇を防ぐためと、体幹を固定するためです。

体幹・・・特におなか周辺は、どの筋トレでも、力を伝達する上で中心になります。中心がグニャグニャしていたら、重いモノを持ち上げることはできませんので、しっかり固定しなければいけないのです。おなかを意識しながら息を吐くことで、腹筋が収縮し、体幹が固定されます。ただし、ある程度のレベルを超えた重さになると、息を吐いただけでは上がらなくなります。

そこで大きく息を吸い込んでから、息を止めて力を出す。これを怒責（どせき）と言います。おなかの中にある風船をギュッと押しつぶすようなイメージですね。すると、息を吐くよりも体幹が固くなり、極限に近い負荷を持ち上げることができるのです。

怒責をすると、顔が赤くなり、血管が浮き出てきて危なそうな感じになります。おなかの圧力と血圧はイコールですから、血圧も上がります。

ウェイトリフティングをやっている人は、そういった状況になっても大丈夫のように血管が出来上がっています。しかし、高い圧力に対抗して血液を送り出さなくてはいけないので、心臓自体にも負荷がかかります。代償として心臓の壁も厚くなってしまいます。若く健康なうちはいいですが、年を取ってくると冠状動脈が硬化して酸欠になりやすくなります。つまり、心不全や心筋梗塞を起こしやすい状況になることもあります。そうならないために、なるべく怒責は避けた方が良いでしょう。

力を入れる時には、息を吐く。これが原則です。

パワー系の競技をやっている人は、短い時間の怒責はしかたない。

しかし、一般人の場合は、息をフ————ッと吐きながら

力を出すようにしましょう。



参照：「石井直方の筋肉まるわかり大辞典」

東京大学大学院総合文化研究科・新領域創成科学研究科教授、理学博士 石井直方著



太極舞



会員募集中

太極拳や気功、カンフーなどの動きを取り入れた
アジアフィットネス。ゆっくりじっくり全身の
筋肉や関節を動かしながら、足腰や体幹を強化し
つつ運動不足も解消していきます。
体を整えたい方におススメです！
年齢・男女を問わず楽しんでいただけます。

時間：第1・第3金曜日 14：30～15：45（月2回）

場所：メディカルフィットネス La Santéスタジオ



会費：2,160円
（別途入会金5,400円がかかります）

講師：五十嵐 恵美先生
JWI 太極舞インストラクター、
健康体操指導員

お知らせ

《第10回 La Santé カフェ開催》 = 参加料無料・予約不要 =

日時：6/9（土）開場14：30～、講演15：00～

テーマ：【ストレッチングの種類と効果について】

動きやすい服で
お越し下さい。

ストレッチングに種類があることをご存じでしょうか？
ストレッチングのやり方によって効果も変わってきます。
実際に簡単なストレッチングを行い説明させていただきます。

講師：五十嵐 康弘（宝田整形外科クリニック 理学療法士）

会場：メディカルフィットネス La Santé スタジオ



厚生労働大臣認定 健康増進施設
メディカルフィットネス La Santé
〒997-0825 鶴岡市日枝字小真木原88-1
TEL：0235（64）8858
e-mail：lasante@takaradaseikei.com