



2019年12月1日発行

師走を迎え、何かと忙しい時期です。飲み過ぎ食べ過ぎには気をつけましょう。LaSanté 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。

皆さんは正しい順番で運動をしていますか？



皆さんは筋トレと有酸素運動どちらを先に行っていますか？

『**筋肉量は落とさず、脂肪量を落としたい時は「筋トレ→有酸素運動」の順番がおすすめです。**』

筋トレをすることで、アドレナリンや成長ホルモンなどが分泌され、このホルモン類は基礎代謝を上げる働きや、脂肪細胞を分解する働きがあります。この時、有酸素運動を組み合わせることによって、脂肪燃焼効果の促進につながります。

では、逆に「有酸素運動→筋トレ」の順番で行った場合はどうなるのでしょうか？

ウォーミングアップとして、軽めの有酸素運動であれば影響はありませんが、息が上がるほどの長時間の有酸素運動はおすすめできません。

なぜなら、瞬発的な力を発揮しなければならない筋トレを、有酸素運動の後に行うと、筋肉のエネルギーが不足している為、適切な負荷がかけられない可能性があるからです。十分な負荷がない状態での筋トレは筋肉への刺激も少なく、筋肉をつける目的にも良い影響を与えません。

具体的な組み合わせ方は？

筋トレは適切な負荷をかけながら行い、その後に、ウォーキング・バイク・水中ウォーキングなどの有酸素運動を行うと良いでしょう。

有酸素運動では、頑張れば頑張るほど脂肪が燃えると思いき、息が上がるほど心拍数を上げすぎてしまうと、無酸素状態となり、脂肪が燃えにくくなる可能性があります。そのため、「ややきつい」と感じる中程度の運動をすることで、脂肪の燃焼率が高まります。5～10分ほど経過したところで汗ばんでくる強度が目安です。

また、減量をしたい人の場合は、筋トレをしながらも有酸素運動を中心に行い、減量に必要なエネルギー消費量を確保することが必要です。

過体重の人の場合は、筋肉や関節への負担も大きくなります。運動を始める時に適切な種目・負荷を設定したうえで、筋トレも無理のない強度で取り入れ、継続的に行うことを習慣にしていきましょう。



皆さんも計算し、目標心拍数を目安に運動してみましょう。

目標心拍数 = (220 - 年齢 - 安静時心拍数) × 強度 (%) + 安静時心拍数

目標心拍数 = (220 - -) × 60 (%) +

例えば、年齢50歳 安静時の心拍数70拍/分、

脂肪の燃焼に適した運動強度(60%)にした場合、目標心拍数は130拍/分になります。

目標心拍数 = (220 - 50 - 70) × 60 (%) + 70

新スタッフ紹介



①名前 菅原由美

②趣味 読書、映画鑑賞

③コメント

会員様が La Santé に来て、居心地良く過ごし、気持ちよく帰って頂けるように笑顔で対応いたします。よろしくお願い致します

お知らせ

☆第18回 LaSanté カフェ

日時：12月8日(日) 15:00~16:00 参加費：無料(原則要予約)

講師：鈴木英樹(大塚製薬株) 健康管理士一般指導員 熱中症対策アドバイザー

☆第16回 LaSanté ワークショップ

日時：12月14日(土) 10:30~12:00 参加費：¥1,500(定員10名)

講師：阿部知香子(アートセラピーChime)

☆La Santé 新年会

日時：1月26日(日) 16:00~18:00

場所：こまぎの湯2階

皆様の参加をお待ちしております。

詳細が分かりましたら、チラシにて案内させていただきます。



厚生労働大臣認定 指定運動療法施設 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