

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『加圧トレーニング』をお届けします。  
耳にはするけど、いったいどんなトレーニングなのか？検証してみたいと思います！

## 筋肉をつけるなら成長ホルモンがキーワード

成長ホルモンとは？ 運動やトレーニングで身体が疲れると、脳は**疲労を回復させるために『成長ホルモン』**を分泌させます。この、成長ホルモンは筋肉の成長を促進したり、脂肪の代謝を促したりします。つまり、身体を変えたいければ、**成長ホルモンの分泌**がキーワードになってくるのです。しかも、成長ホルモンは分泌量が多ければ多いほど、利点が増えるのですが、なかなか分泌されない所が、難点…。そこで！加圧トレーニングが普通のトレーニングと違い、とれだけ生理的に効果があるのかを説明しましょう。

## 加圧トレーニングとは？

プロスポーツ選手や、タレントがこのトレーニングをしているため、何となく知っている方も多いと思います。加圧の字の如く、腕や股関節の付根にベルトを巻き、圧迫する方法を取ります。元々は日本人ボディビルダーである、佐藤義昭氏が正座で足がしびれる事にヒントを得て、編み出したトレーニング方法ですが、その大まかな目的は『**血流量を制限する**』事にあります！そのメカニズムはベルトにより動脈と静脈を圧迫し、一時的に血液を貯溜(プーリング)させ、そのままトレーニングをします。



すると圧迫した箇所には乳酸が猛烈に溜まり始めます(乳酸とは疲労物質の一つで、ある一定のレベルまで刺激しないと出て来ません)通常の運動では、かなりハードな事をしないと乳酸の生成は起きないのですが、圧迫することで『**脳が騙されて**』乳酸が溜まるのです。つまり、ベルトを締めて運動するだけで、ハードトレーニングと同等の生理的効果が見込めるのです。

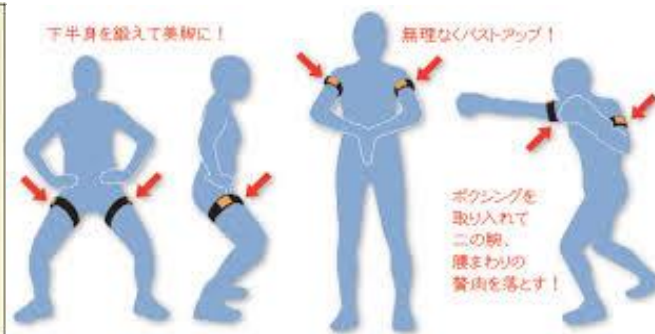
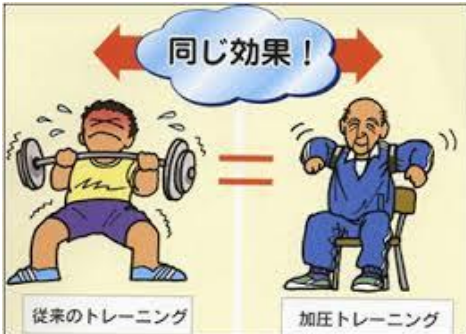
乳酸濃度が高まった状態でベルトを外すと、**高濃度の乳酸は一気に体内に流れ込み、それに脳下垂体が反応し『成長ホルモン』が分泌される**、と言う訳です。

## 脳をだます

人の脳は精密機械よりも複雑で、精巧に出来ていると言われています。しかし、この方法は脳に直接指令を送っている『**脳下垂体**』をダイレクトに刺激して、あたかもハードトレーニングをしたかのような**錯覚**を、脳に情報としてインプットさせることが出来ます。

歯を食い縛って頑張らないと達成できないようなトレーニングも、この方法なら誰でも簡単にクリア出来そうですね！

しかも成長ホルモンは、かなり強烈な刺激をしない限り分泌すら難しいのですが、高濃度の乳酸が一気に全身を駆け巡れば、騙された脳は、回復のために成長ホルモンを分泌してくれるのです。



この原理を応用すれば、軽負荷の運動で、十分な筋発達と、代謝アップが望めます。事実、リハビリのシーンでも加圧トレーニングは多くの実績を上げています。ベルトを締めて歩くだけでも、十分な負荷がかかり、短時間で目覚ましい効果が期待出来るのです。

## 加圧トレーニングの様々な効果

加圧トレーニングは、国内ではKAATSU JAPAN社の登録商標となりますが、出願から20年が経過しているため、一般の方でも使えるようになりました。簡易の加圧ウェア等も自由販売が出来る為、今後市場に出回る事が考えられます。そこで、加圧したトレーニングの様々な効果を整理しておきましょう！

### ①脂肪燃焼効果

成長ホルモンの分泌により、血液中に分解された遊離脂肪酸が放出されます。この脂肪酸はエネルギーとして使われ、皮下脂肪の燃焼効果に役立つのです。

### ②回復力・免疫力アップ

これも成長ホルモンの分泌により、筋力アップ(ベースアップ)につながる事から、双方の向上が期待できます。

### ③血行促進・美肌効果

血流の抑制から開放を繰り返す事で、毛細血管の隅々にまで血流が行き渡り、新陳代謝のアップと血行促進に効果があります。

### ④リハビリ・寝たきりの予防

低負荷でハードトレーニングと同じ強度のトレーニング効果が望める為、低体力者を対象にしたトレーニングやリハビリに効果が認められています。

※当施設では加圧トレーニングを行っておりません。  
利用の際は、専門のトレーナーの指示に従って、指導を受けてください。



6月号は『プチ断食のすすめ・心身の浄化とリセット』です。  
監修:構成 F・E・P 打林