

我孫子市民体育館 健康豆知識 2023/8

『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！
暑い日が続いていますが、体調はいかがでしょう。熱中症や脱水症状には気を付けてください。筋肉をつけると体の水分量が増えるので熱中症や脱水症状の予防になります。そして筋肉をつけるために欠かせないのが成長ホルモン！今回は成長ホルモンについてまとめました。成長ホルモンは良いことだらけのホルモンなので、これを読んだらぜひ実践してみましょう！

成長ホルモンの効果

『成長ホルモン』は筋肉を作るのに欠かせないホルモンです。思春期に分泌のピークを迎え20代で半分、30代で3分の1、40代で4分の1と、**加齢によって分泌量が減っていきます**。筋肉や骨・髪や皮膚が衰えていくのはその為なんです。体力が落ちていくのは年だから仕方ない……とあきらめていませんか？大丈夫です！いくつになっても**成長ホルモンの分泌量を増やす**方法があります。それは**筋トレ**です！筋トレをすると70代・80代でも成長ホルモンが分泌します。といっても20代の頃と同じ体になるわけではありませんよ。身長も伸びません。でも、トレーニングをすれば今よりも確実に動ける体になります。しかも成長ホルモンは筋肉を成長させるだけではなく、脂肪燃焼ケガの改善・免疫力や記憶力の向上などにも効果があります。

トレーニング時の成長ホルモン効果

- ① 筋肉・骨の生成
- ② 皮膚・髪などの細胞を増幅
- ③ 免疫力向上
- ④ 脂肪燃焼・特に内臓脂肪の減少
- ⑤ 怪我の改善
- ⑥ 記憶力の向上

トレーニング

成長ホルモンの分泌を促すのは筋トレ(無酸素運動)が良いのですが、**有酸素運動でも筋肉や骨に衝撃を加えれば分泌**します。**ジョギングや縄跳びなどジャンプをする動作がおすすめ**です。ウォーキングや自転車などでは衝撃が少なく、分泌量は半減します。また、筋トレでもハードなトレーニングが必要です。例えば高重量の負荷をかけたり、おもりが拳がらなくなるくらいの回数を行うなど……本格的なトレーニングをしていないと無理ですよね。しかもハードなトレーニングはケガのリスクが高まります。そこでおすすめが**【スロートレーニング】**！軽い重量(自重など)でもできるので関節への負担が少なく、筋肉はしっかりトレーニングできます。もちろん**成長ホルモンの分泌も多くなります**！目的が脂肪燃焼であれば、まずは筋トレで成長ホルモンをしっかり分泌させて脂肪が燃えやすい状態にしてから有酸素運動をしましょう。

睡眠と栄養

成長ホルモンはトレーニングだけでなく、**睡眠時にも分泌**しますが、子供と大人では効果が変わります。子供の場合(成長期)は筋肉や骨を生成しますが、大人はストレス解消・身体の修復・代謝を促すという効果があります。子どもは寝るだけで筋肉も骨も作られますが、大人は寝てばかりいると筋肉も骨も弱くなってしまいます。そこで大切なのが**トレーニング**です！大人も寝ている時に身体の修復をします。トレーニングは身体に負荷をかけて筋肉や骨の細胞を壊すので、それを**睡眠時に修復して強くなる**のです。そして身体作りや成長ホルモンを分泌させるためには**栄養**も大事です。1日に**体重×1.5~2gのタンパク質**をとり、**脂質・糖質・ビタミン・ミネラル**もバランスよく摂取しましょう。運動・栄養・睡眠、つまり健康的な生活をする事で成長ホルモンの分泌を促して理想的な身体が作られます。

おすすめトレーニング

縄跳びをする感じで軽く**ジャンプ**します。**1分間で100回から120回を3セット**。セットの間の休憩も1分間。慣れてきたら足を**開いて閉じたり、腰からひねり**をいれて行うと、お尻やお腹にも効果ありますよ。**膝や腰が痛くてジャンプできない方は、スクワットをスローで行いましょう**。4秒でおろして2秒下で止めて、4秒で上げるのを10回2セット。ジャンプやスクワットの回数や秒数は目安なので、きつい方は少なくして、自分でできる範囲で頑張りましょう。



ジャンプ



開閉ジャンプ



ひねりジャンプ

