

「歳のせい」を解消し、衰えない肉体をつくる方法

積極的に取り組むことでモチベーションを持続

自発的な運動は持続性に大きな影響を与えます。スポーツ心理学において、内発的動機付けは行動の持続に重要であるとされています。

内発的動機付けとは、個人の内面から生じる興味や楽しみに基づくものです。自分が好きな運動や、自分の目標に合ったトレーニングを選ぶことで、運動習慣を長続きさせることが可能になります。科学的研究

によれば、自発的な運動はストレスの軽減、心の健康の向上にもつながり、これがさらに運動を続ける動機となります。一方で、外発的動機付け、例えば見栄や義務感からの運動は長期的なモチベーションの維持が難しいとされています。

したがって、自分に合った運動を見つけ、楽しみながら続けることが、健康維持への鍵となります。

【行動体力】と【防衛体力】を理解する

健康維持には「行動体力」と「防衛体力」の二つの側面が重要です。「行動体力」は日常生活やスポーツなど、積極的な活動を行うための体力を指します。筋トレや有酸素運動により、筋力、持久

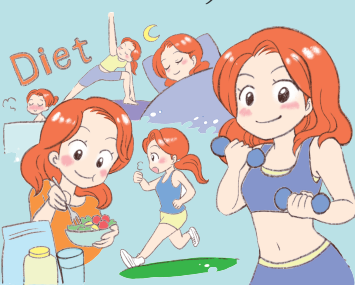


力、柔軟性などが向上し、日常生活での活動が容易になります。一方、「防衛体力」は、病気や老化への抵抗力を意味します。運動は免疫機能の向上や、慢性疾患へのリスク低減に寄与することが多くの研究で明らかにされています。例えば、定期的な筋トレは骨密度の向上や、2型糖尿病のリスク低減に役立ちます。したがって、これら両方の体力をバランス良く養うことが、全体的な健康の維持には不可欠です。

健康維持には「筋トレ」と「栄養管理」が最強

筋トレと栄養管理は健康維持において最も強力な組み合わせです。

筋トレは筋力の向上、基礎代謝のアップ、体形の改善など多くの利点をもたらします。一方、適切な栄養摂取は



筋肉の成長や修復を助け、エネルギーの供給という点で重要です。

例えば、タンパク質は筋肉の主要な構成要素であり、トレーニング後のタンパク質摂取は筋肉の回復と成長に必須です。また、ビタミンやミネラルは体の機能を正常に保つために必要です。適切な栄養がなければ、筋トレによる効果は十分に発揮されません。したがって、これら二

週1回で筋力が維持できるトレーニング4選

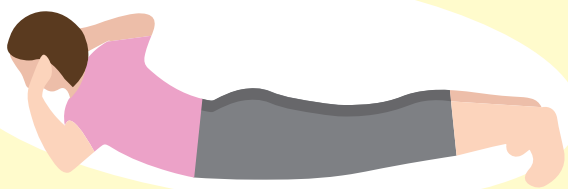
スクワット

効果：太もも、臀部、膝周りの筋肉を強化します。



バックエクステンション

背中中の筋肉、特に下部の背筋を鍛える運動です。



プッシュアップ

胸筋、三頭筋、肩の筋肉を鍛える効果的な運動です。



サイドレッグリフト:

効果：腰周りと太ももの外側の筋肉を鍛え、体の側面の安定性を高めます。

つを組み合わせることで、より効果的な健康維持が可能になります。

「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院
杉本敏男



僕は今45歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じるようになっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、『食事』と『栄養』につい

て学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。