

Vol20

院長 関の

Face to Face

2010年 2月 1日 発行



『代謝』とは、生体内のあらゆる物質変化(古いものが新しいものに次々と入れ替わること)の総称で、生きるために必要不可欠な生命活動そのものです。代謝力が高ければ、若々しくイキイキと生きてきます。今回は代謝力を高めるために必要な3つのポイントをお話します。代謝を高めるといっても、運動が「一番」と考えますが、運動だけで

代謝力をつけよう! …運動だけでは痩せない理由



は代謝は高まりません。代謝を助ける存在が必要なのです。それが栄養と睡眠です。栄養といってもいろいろあります。中でも大切なのは ビタミン(野菜・果物) ミネラル(海藻類・岩塩) 酵素(味噌・又力・納豆)です。更に代謝を促す成長ホルモンを分泌させるためには質の高い睡眠、すなわち

早寝早起きが必要です。夜十時以降にホルモンが分泌されるからです。最後に効果的な運動方法のご紹介です。運動による主な代謝に「糖質の代謝」と「脂肪の代謝」があります。前者には無酸素運動(瞬間的に強い力を使い、筋肉に貯めていた糖質を使う)：腕立て伏せ・ダンベル・スクワットなど。後者には有酸素運動(継続的に比較的弱い力が筋肉にかかり、脂肪を使う)：エアロビクス・ウォーキング・水泳など。有酸素運動の合間に無酸素運動を取り入れるのがいいでしょう。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・

整体院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す

タイトルの face to face 患者さん自身と向き合って患者さんの症状と戦うことを願ってつけた
* 毎月1日の発行です