

「認知症」予防の第1段階

”メタボトレーニング”とは？

“メタボトレーニング”はいわゆる運動療法で“メタボ”で余った栄養分を燃やす事を目的とします。歳を取ると食べた栄養素が容易には代謝されません。中年を過ぎて太って来た人はもちろん、若いころと、同じ体重の人も、”メタボ“を疑わなければなりません。

簡単にいえば、食べた分だけ代謝で出来なければ、余った栄養が脂肪になります。

歳を取ると代謝が低下して余りやすくなるし余った脂肪も、内蔵脂肪になる事が多くなり、内臓脂肪は動脈硬化を起こしやすくなります。

これが溜まった状態を“メタボ”といいます。

本来“メタボ”は、内臓脂肪が増える事を指しますが、内臓脂肪の増加は、“アミロイド”の増加にもつながります。体の中の余りものは目に見える形では内臓脂肪ですが、その影で”アミロイド“も増えていくのです。

近年、内臓脂肪から分泌されるホルモンから“アミロイド”を凝集(寄り集まって協力になる)させると報告されています。中年以降になれば“アミロイド”が溜まらない用な食生活、運動を意識すべきです。

(1) 「筋トレ」は大きい筋肉から

大胸筋、広背筋、大臀筋、大腿四頭筋などの大きな筋肉を鍛えるのが代謝の面から見て効果的です。

(2) 「筋トレ」は下半身の筋肉から

大きな筋肉は姿勢を維持するための筋肉であるといえます。

転ばないように姿勢を整えるのが、大きな筋肉の役目です。

上半身に比べて下半身の筋肉は、3倍、早く低下していきます。

その観点から、どちらかというとな下半身の筋肉強化を優先すべきです。

(3) 「筋トレ→有酸素運動」の純に！

「筋トレ」で筋肉を増やし有酸素運動で大きくなった筋肉を動かすのが合理的です。筋トレを行うと成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンが大量に分泌されると血糖値が上がり、脂肪が燃焼されやすくなります。そのような理由から「筋トレ」→「有酸素運動」が望ましいのです。

(4) 体幹筋の筋トレは代謝をよくする！

体幹筋、とくにインナーマッスルは内臓の保持という役目も果たします。内臓を正しい位置に保持する事で、内臓の働きがよくなり、消化カロリーを増加させます。内臓の機能を高める事で、代謝がいっそう高まる事になります。体幹のインナーマッスルには、呼吸筋も含まれます。体幹を鍛える事は、呼吸を深くする事につながり、脳の活性化も期待できます。

(5) 運動療法は前頭葉を元気にする！

前頭葉は運動機能を調節しますから、「メタボトレーニング」により、前頭葉が活性化されます。それだけではありません前頭葉には意欲を高める中枢もあります。精をだしてトレーニングに励むことは、前頭葉を元気にします。さらにトレーニングの目標を達成する事でいっそう前頭葉は力づけられます。