

# 老い知らずのカラダに！！

## 60兆個の細胞！

人の体は、約60兆個の「細胞」で出来ていると言われます。「皮膚」「内臓臓器」「脳」全て、構成しているのは細胞です。細胞がしっかり活動していることで、「元気なカラダ」でいられます。細胞の活動が弱まると、何かしらの不具合が生じ始めます。「皮膚」の細胞の活動が弱まると、一般に老化と言われる「しわ」「しみ」といった症状、免疫力の低下が伴うと「皮膚がん」等の病気リスクが高まります。



## 元気な細胞に！

若々しいカラダでいるためには、「細胞」が活発に活動していることが重要です。細胞内には「ミトコンドリア」が存在し、血液によって運ばれる「酸素」「栄養」を使いエネルギーを産生しています。活発にエネルギーを産生している細胞は、元気な細胞です。「ミトコンドリア」は細胞内でエネルギーを作り出す重要な役割を担っています。体内にある「ミトコンドリア」の量は体重の1割程度です。体を支える「抗重力筋」には「ミトコンドリア」が多く存在し、体を支える筋肉量を増やす「体幹トレーニング」は、ミトコンドリアを増やすことが期待出来るトレーニングです。



## 大切な血液！

細胞の活動に必要な「酸素」「栄養素」を運ぶのが「血液」です。体内の血管を繋ぐと10万km～12万kmの距離になるそうです。地球一周が4万kmなので地球を3周する長さです。血管の9割は毛細血管で細胞に繋がっています。この毛細血管は運動で増やすことが可能です。非常にゆったりとした有酸素運動には毛細血管を増やす効果があります。また、血管壁は筋肉で出来ています。縦に伸ばすストレッチで筋肉同様に血管の柔軟性が増します。血の巡りを良くし細胞に届く「血液量を増やす」ことで元気な細胞を作ります。



## おすすめ簡単体操！

- ①「万歳ストレッチ」 …全身の血管がストレッチされ血流改善に効果
  - (1) 足を肩幅に開き万歳の要領で指先までしっかり伸ばします
  - (2) 万歳の要領で、手をゆっくりと「グー」「パー」5回繰り返します
- ②「ゆっくり階段上り」 …体幹が強くなり筋肉量代謝をアップさせます
  - (1) 一歩ずつゆっくりと階段を上ります。慣れてきたらかかとを浮かせましょう
- ③「腕振り体操」 …体幹を鍛え、脂肪燃焼、ダイエット、血流改善に効果
  - (1) 足を前後に開き、後ろ足はかかとを浮かせます
  - (2) 体を上下に動かしながら、肩から大きく腕を前後に振ります

