



リハビリ便り

はじめに

筋力トレーニング（以下、筋トレ）は、近年幅広い年齢層の方に着目され広がりを見せています。

筋トレの目的は筋力を増やすことです。これはどの世代においてもとても重要なことです。しかし、行い方によっては、効果が薄れたり逆効果になることもあります。今回は、筋トレに関する情報をお伝えします。

筋肉成長のメカニズム

①筋トレをすると筋肉が傷つく。

②筋トレ後の**休息**が筋肉を修復させる。

筋トレ後は24〜48時間かけて筋肉が修復されます。その修復の過程で前よりも筋肉を強くしようとしています。これを**超回復**といい、トレーニングだけではなく、休息がとることも重要になります。

栄養摂取

筋トレにおいて休息と同じくらい重要なのが、「**栄養**」です。

筋肉が超回復するために必要な材料はタンパク質です。タンパク質が不足していると、筋トレを行ってもうまく鍛えることが出来なくなってしまう。

特に筋トレ直後の栄養摂取は、筋肉内へのタンパク質の吸収が高まり、より効果が出やすくなると言われています。食事だけではなく、栄養補助食品やプロテインなどで補うことも可能です。



筋トレ時の注意点

①呼吸を止めない

呼吸を止めて力みながら行うと血圧の上昇に繋がります。

「力を発揮するとき**息を吐き**、戻るとき**息を吸う**」を心掛けましょう。

②満腹・空腹を避ける

満腹では消化不良に繋がりがり、空腹では低血糖を引き起こすリスクがあります。

③正しいフォームで

間違った筋トレ方法は、腰痛などを引き起こす可能性があるため、正しいフォームで行う事を心掛けましょう。

お知らせ

【ものわすれ外来】

月・水・金（午後）※要予約
担当医師：宮本 正史

下記までお気軽にご相談下さい。

★天心堂へつぎ病院★

電話：097-597-5777



【訪問リハビリテーション】

生活の場にセラピストが伺いリハビリを行います。在宅で実用的な生活動作訓練や、自宅環境の調整、生活内での運動の習慣付け、家族指導等行います。

問い合わせ先：リハビリテーション課（足立・安東）

電話：097-597-5777（代表）

ご不明な点など、まずはお気軽にご相談ください。または、担当のケアマネジャーなどへお問い合わせ下さい。