

ラクーン新聞

2012年2月 第25号

作成: 北川 佳奈(健康運動指導士)



ラクーントレーナー『日本加圧トレーニング学会』に参加しました！

1/28,29に東京大学で日本加圧トレーニング学会が開催され、ラクーンのトレーナー全員で参加してきました。この学会は毎年開催されていて、加圧トレーニングの最新の研究結果や、加圧で効果のあった症例などが発表されます。トレーニングの現場だけではわからないことをたくさん学べる大切な機会となりました。

今回は学会で発表された研究の一部を紹介させていただきます☆

加圧トレーニングはシェイプアップや筋力UPなどの効果を出すことができますが、同時に身体に必要な栄養素をしっかり摂ることも大切です。※ここでは鉄分とタンパク質の2つに的を絞ってお伝えします。

男性と比べて女性は貧血になりやすく、加圧トレーニングを続けてもなかなか効果が出なかったり、逆に体調を崩してしまうこともあるようです。この原因として考えられるのは、身体にとって必要な栄養素の不足です。

加圧トレーニングなどの筋力トレーニングを行うと、筋肉の損傷が起こります。それを修復させるためには、タンパク質が必要になります。しかし、その時に十分なタンパク質が摂れていなければ効率良く筋肉を修復できず、筋肉疲労の回復が遅くなったり、筋肉痛が長引いたりすることもあります。

また血液中の大部分を占め、体内に酸素を運搬する赤血球の材料となるのは『鉄分』と『タンパク質』です。貧血は鉄分不足で起こることは知られていますが、実はタンパク質が足りていない場合も貧血になります。

つまり、『加圧トレーニングでしっかり効果を出すためにはトレーニングだけでなく食事も大切で、特に女性は貧血になりやすいので、タンパク質と鉄分をしっかり摂りましょう』ということです。

タンパク質は肉・魚・大豆製品に、鉄分はレバー・ほうれん草などに多く含まれます。食事から摂取することが一番ですが、補えないときはサプリメントをうまく利用するのもいいですね♪

※ラクーンスタッフがオススメするサプリメントもありますので、ご興味のある方はスタッフまで声をかけ下さい。

インフルエンザに注意！！



インフルエンザが大流行していますね。

ラクーンでは玄関やロッカーなど施設内に手指消毒液を設置していますので、来店時やトレーニング前のご利用をおすすめいたします。また、ロッカールーム内にはマスクも設置していますので、ご自由にお持ち下さい。

インフルエンザや風邪の予防には手洗い、うがいはもちろん、十分な睡眠とバランスの良い食事が重要です。寝不足や疲れがたまっている状態の時や、ちゃんとした食事ができていないと体調を崩しやすくなるので、規則正しい生活を心がけましょう！

※加圧トレーニングは免疫力が向上する効果もあるので、風邪をひきにくくなったという方がたくさんいらっしゃいます♪

節分と言えば豆まき&恵方巻き(丸かぶり寿司)ですよ♪関東ではここ数年で恵方巻きを食べる習慣が浸透したようですが、私の地元・関西では昔から(記憶があるのは小学生くらいから?)食べていたように思います。

恵方巻きの中身は卵、キュウリ、しいたけ、穴子などバランス良く色々な食材が入っているのが魅力的ですよ♪

一本食べ終わるまでは喋ってはいけない…といつもチャレンジするんですが今年も途中で笑ってしまいました！

皆様に「福」がたくさん訪れますように☆

