

脳内革命著者・春山茂雄先生の

健康長生き講座

第4回



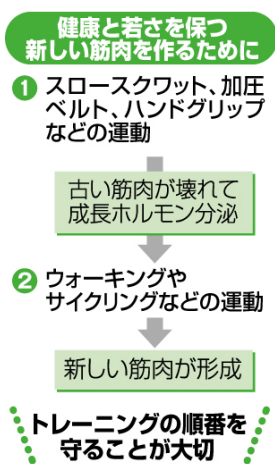
プロフィール

はるやましげお / 医学博士。1940年京都生まれ。66年東京大学医学部卒、95年「脳内革命」が累計600万部のベストセラーに。西洋医学と東洋医学を融合した治療・健康指導で高い評価を得る。現在、恵比寿ブエナヴィスタクリニック医院長。近著は「新脳内革命 春山茂雄71歳体内年齢28歳のレシピ」(光文社)。

新しい筋肉を作ろう！ 成長ホルモン分泌を促すトレーニング

若さや健康に役立つと、血管に圧力が加わり血の流れが制限。成長ホルモンの分泌を促す「スロースクワット」や「ウォーキング」などの運動は、腕に乳酸が溜まり「体が傷ついている」と感じ、筋肉が壊れて成長ホルモンの分泌が促される。また、腰から下には老化防止や病気の予防に作用する成長ホルモンが分泌される。中高年でも取りやすいのが「加圧ベルト」です。

が難点。その代わりに勧められているのが「ハンドグリップ」のトレーニングです。ハンドグリップで握力トレーニングを行うと、腕全体に負担がかかります。また、腰から下には老化防止や病気の予防に作用する成長ホルモンが分泌される。中高年世代には特に効果的なトレーニングと言えます。くれぐれも注意して「トレーニングの順番」を守ることが大切



行うのがスロースクワットや加圧ベルト、ハンドグリップ。その後には有酸素運動をしてください。順番を間違えなければ何歳でも新しい筋肉を作ることができ、若々しさを保つことが可能です。