

# 脳内革命著者・春山茂雄先生の 健康長生き講座



## 第3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、恵比寿エナヴィスタクリニック院長。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)。

### 古い筋肉を壊すことが 成長ホルモン分泌のポイント

前号では、若さと健ん。たとえば、高齢者康の鍵を握る「成長ホルモン」の大切さを話しました。今回は年配怪我をしたとき。怪我の人でも、きちんと成長ホルモンを分泌するボイントを説明します。成長ホルモンは年を取ると少量しか出なくなりますが、それは体のホルモンが枯渇したことからではあります。たとえば、高齢者も大量に出る瞬間があります。それは大きな怪我をしたとき。怪我で細胞が傷ついて壊れると、脳は細胞を修復します。筋肉を壊すような運動をしないと、脳は筋肉を修復する成長ホルモンを出すからだと考えられます。誰でもルモンを送り出さないからです。怪我をした際には、年を取り、筋肉を修復する成長ホルモンを分泌する力が衰えてしまいます。

#### 成長ホルモン分泌を促す スロースクワット

①～④、④～①の順番でゆっくりと10回スクワットします。その際に胸の前で手を合わせた方がより効果的です。15秒休憩したら、さらに7回のスロースクワットを繰り返します。15秒休憩後、最後に5回のスロースクワット。ワンセットを毎日1回行いましょう。

スクワットは  
スローほど効果的



古い筋肉を壊すのに適した運動のひとつが「スロースクワット」です。果が期待できるので次号は「スクワット」です。次号は「スクワット」ではなく、できる限りトでも私はきつい」と思う人にぴったりの裏技をお話しします。

それでは体内で眠つ

いかに引き出せばよい

パワートレーニング。

そんな方に勧めたいの

が「スロースクワット」です。

果が期待できるので

次号は「スクワット」

ではなく、できる限り

トでも私はきつい」

と思う人にぴったりの

裏技をお話しします。

次号は「スクワット」

ではなく、できる限り

脳内革命著者・春山茂雄先生の  
健康長生き講座

