

カルヴァータ通信

令和元年6・7月号vol.60

夏だ！ 筋トレ頑張ったし、ビールが飲みたい！！



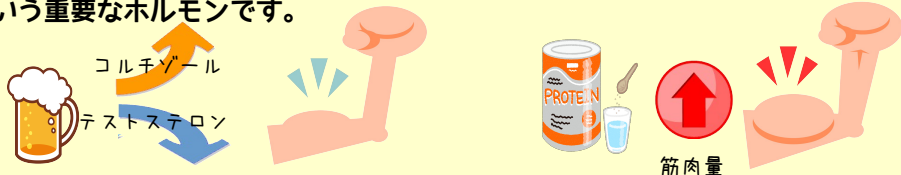
でも、そのビールちょっと待って!!!

まず、筋トレとたんぱく質の関係から説明します！
筋トレ後にたんぱく質（プロテインなど）を摂取すると、たんぱく質の吸収率が高まっているので、筋肉の合成が促進され、トレーニングの効果が上がります。
だからプロテインの摂取をオススメしています。



しかし、お酒を飲むとそのプラスの効果が落ちてしまいます。

まず1つめ、**コルチゾール**という**ストレスホルモン**の分泌が増えます。コルチゾールの分泌は筋肉の分解を促進し、脂肪を蓄積しやすくするのです。
そして2つめ、**テストステロン**という**男性ホルモン**の分泌が抑えられます。テストステロンは摂取したタンパク質を合成し、筋肉を付きやすくするという重要なホルモンです。



つまり、筋肉が落ちやすく、付きにくくなるんです。

しかも、たんぱく質でなくアルコールと炭水化物を摂取した場合は、脂肪の生成が促進されてしまい、更に効果が落ちてしまいます。トレーニング後に食事を摂る際は、少し気にしてみてください？

ちなみに、アルコールの量が多くなるほど、こういったマイナス効果が大きくなるので、『**運動後にアルコールを摂れないなんて考えられない！！**』という方は、まずは量を抑えるというところから始めてみてはいかがでしょうか？
う？ダイエットにも繋がるので一石二鳥ですね。



ちなみに、糖質0のアルコール飲料が最近多いですが、糖質が0だけでなく、アルコールは当然含まれています。アルコールは1gあたり、7キロカロリーです。（アルコールは比重の関係で、1gあたり約5キロカロリーで計算します）その為、350mlで度数8%であれば、それだけで175キロカロリーになります。そういった部分を見落としとしてカロリー計算している場合が多いので、その辺りも含めて運動後の食事を考えてみられてはいかがでしょうか？

今月のテーマ「腰痛」



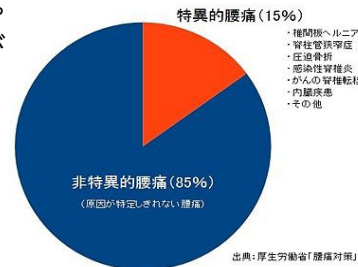
同じ姿勢のまま長時間過ごすとも腰痛になることがありますか？
実は「腰痛」は、厚生労働省の調査では、男性の自覚症状の第1位、女性は肩こりに次いで第2位という結果が出ています。

そんな腰痛ですが、急に痛くなった腰痛を『急性腰痛』、3ヵ月以上続く腰痛を『慢性腰痛』に分類されます。

急性腰痛の場合、痛みと動きにくさは、最初の6週間以内に大幅に改善し、全体の40%~90%は完全に回復すると言われています。

さらに、原因が特定できる『特異性腰痛』と原因がはっきりしない『非特異性腰痛』に分けられ、およそ80%が『非特異性腰痛』と言われています。

つまり、8割はどうして腰痛になったかはわからないけど、6週間以内には4~9割は自然と回復するという事です。



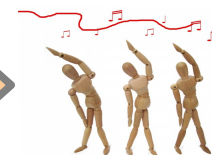
じゃあ、腰痛になったらどうしたらいいの？

腰痛になったら、痛みの強い急性期(1週間以内)は「**安静**」にして「**冷却**」します。1週間経ったら、徐々に腰を動かしていき、腰を温めて血流を促進させます。そして「**運動療法**」を開始します。

■急性期
動くと激痛
痛くて動けない



■慢性期
鈍痛だが動ける
日常生活が可能



何処まで何をすればいいのかは、専門家に相談してください。

最初の腰痛が起きた後で、半数以上の人では、腰痛の再発が起きると言われています。

- ・姿勢が歪み、局所で負担が増大しているのではないかと
- ・腹筋・背筋や体幹等の筋力が低下していないかと

上記をトレーナーにチェックしてもらい、腰痛の再発を予防しましょう！

5周年ありがとう★感謝祭!!!

5/13(月)夜の部 5/14(火)昼の部
5周年記念レッスンイベントが
行なわれました。

5/13(月) 夜の部

19:00 令和ダンス(30分) 宇野. 福島. 山本
19:50 鬼トレ(40分) スペシャルゲスト大田さん
20:30 アームレスリング大会(40分)

5/14(火) 昼の部

10:30 ソーラン節(40分) 山本. 福島. 宇野
11:20 令和ダンス(40分) 宇野. 福島. 山本
13:30 パブリカダンス(40分) 福島. 宇野. 山本
14:20 紙相撲大会(50分)



令和ダンス



令和ダンス



鬼トレ



ソーラン節



パブリカダンス



たくさんのご参加ありがとうございました!!!