

まだ間に合う！

年代で考える、最適トレーニング

現在の自分と向き合いしっかりとケアすれば
将来も健康で過ごせる。そんなことを
心にとめておきながら、体を動かしてみよう。

人間の体の機能はおおよそ25歳がピーク。ですから、30歳代に入ると加齢による体の様々な変化があります。

ここで大切なのが、“変化を感じる”ことです。何だか今までよりも肩があがらない、階段を上るのが少し辛くなったなどちょっとした体の変化に気がついてきちんと対処するのか、気付かずそのまま放置するので年齢を重ねたときに大きな差が出ます。

体の変化を感じるためには、日常的に体を動かし自分の体と向き合う時間を作ることが重要です。どの年代にも共通して定期的に行って欲しいのが全身運動と筋トレです。そして、できれば毎日ストレッチしてください。ストレッチは自分の体と向き合う時間。体の変化に気付くためにもおすすめです。

30代ではまだピンとこないかもしれませんが、この時期に体とどう向きあうかが、高齢になったときの体の状態に大きな影響を及ぼすのです。見た目の若さをキープしている人も多いのですが、その反面、自分の体力を過信している人も多い。見た目は若くても血管や内臓は確実に老化していることを理解した上で、年代にあった運動を継続して行い、体をケアするが長く元気でいられる秘訣ですよ。



お話を伺った方

角田ゆかりさん

グローバスシステムズ株式会社 取締役
GreatShape 事業部 事業部長
AFAA-PFT 運動指導歴20年
スポーツクラブ、企業、高齢者施設、個人宅や屋外において、パーソナルトレーニング、理学療法士、栄養士などチームで取り組み、健康をサポートするプログラムを提供、セミナーや研修なども数多く実施。顧客は11歳～101歳と幅広い。毎日新聞社をはじめメディア、雑誌などでコラムを執筆中。
<http://www.g-sys.co.jp/hc>
ブログ<http://blog.livedoor.jp/ykakuta/>

Information

高齢者向けにいつまでも元気な体をつくる、体力アップ、ダイエットなど、12月末までキャンペーン実施58%オフに先着10名様パーソナルトレーニングがご利用いただけます。

お問い合わせ先
グローバルシステムズ株式会社
03-5442-7707 gs@g-sys.co.jp

年代別トレーニングの考え方

30代

体と対話できる基礎作り

20代から始まっている身体機能低下を最小限に止め、キレイでカッコ良いからだをつくることも意識し、全身運動と筋トレという基本に、気になる部位を絞るためのトレーニングや、体をしっかり使い対話をできるようにしましょう。30代に入るとお腹やお尻に脂肪がつきやすくなります。運動する時間が取れない人は、日常的にたくさん歩くことを意識して。30代以降の体の痛みや違和感に気付きやすくするためにはストレッチもオススメです。30代は仕事が忙しくなり、精神的なストレスもたまりやすい時期です。リラックスできるヨガも良いでしょう。

40代

メンテナンスで若さを保つ体づくり

30代後半から40代に入ると、肩が上がりにくくなったり骨盤が歪んできたりするなど、身体機能低下を感じる人が多くなります。40歳以降は1年に1%ずつ筋肉が萎縮するという怖いデータもあります。30代のトレーニングにピラティスや骨盤調整系のプログラムを加えると良いでしょう。パワーヨガは筋肉も適度に使い、ストレッチもできるのでこの年代にはオススメです。この時期から運動している人としていない人の見た目の若さの差が大きくなります。運動すると睡眠が深くなり成長ホルモンの分泌も活発になります。日常でもできるだけ歩くようにしましょう。

50代

ビジネスを乗り切る体づくり

筋肉もだいぶ落ちてきている時期ですので、積極的に体力向上のために運動しましょう。はみがき前にスクワットをするなど、生活の習慣とセットにすると習慣化できます。この年代はホルモンバランスの変化により、様々な不調が出やすく、自律神経の調整が必要です。ヨガは呼吸によってストレス緩和を期待できるのでぜひやってください。自宅ではストレッチボールやバランスボールなどを使うと楽しみながらできます。全く運動経験がない人が50代から体力向上するためには、パーソナルトレーナーをつけたほうが、時間対効果があがります。

60代

要介護にならない体づくり

60代以降は若いときにどう過ごしたかによって筋肉の状態に差がでます。脚の筋肉がガクンと減りますので、とにかく脚を意識して動かすようにしましょう。椅子から立ち上げる動作を何度も繰り返してみたり、しっかり足を上げて階段を昇ったり、日常生活の中でも、意識的に足を使うように。散歩も良い有酸素運動になります。仕事をリタイアしている人も多いので、趣味でできるような社交ダンスなど社会とのつながりをもてるような運動も良いですね。運動は脳の活性化にもつながります。一生自分の意思で生活できるように、毎日意識して体を動かしてください。