

一に運動、二に食事、しっかり禁煙、最後に薬
雑穀米、魚、大豆、野菜など江戸末期の食事が良い。ただ塩分のみが問題。
1km 歩行は体重の半分のカロリーを消費。例 60kg=30kcal。
ニコニコペースは乳酸閾値レベルとなり十分な運動。

運動療法

エネルギー消費増大:メタボ対策

有酸素能の保持、増大:成人病の是正、ミトコンドリア機能・血管内皮機能・心機能・脳機能の向上

QOL

筋肉量

スロージョギングは5-6km/の速度、

減量作戦

スロージョギングはウォーキングの二倍:1kmで体重あたり1kcal消費

スロージョギングで300-400kcal(体重50kgなら6~8km)と

ダイエットで300-400kcal 朝、昼中心に七週間で7kg減少も可能(目標は三ヶ月で)

食べたい時は逆に運動する。

最大酸素摂取量は運動により回復する。年齢に関係しない。

最大酸素摂取量と海馬の容量は比例する。運動によりこれが可能。

健康遺伝子 PGC1 α を起こす:ニコニコペース以上で起きる。

年齢と共に大腿屈筋(裏)の筋肉は減らないが、伸筋(前)の筋肉は膝を上げないと落ちてくる。

高齢者ではステップ(膝をあげる)運動10分、週160分で三ヶ月後筋力アップ。

スローステップ20cm,

スロージョギングの走り方のポイント(別資料から)

歩くのと同じようなペース(時速にして約5km前後)で走ります。姿勢はやや前傾姿勢気味に、背筋を伸ばしながらゆっくりと走る事。

通常のランニングとは違い、地面を強く蹴らずに遅筋(持久力に関わる筋肉)(速筋は瞬発力)という筋肉だけを使った、地面を押しするような感覚の走り方を推奨。

時間は1日30分(10分×3セットと分けてもOK)ほどを目安に、途中で疲れたら歩く、体調が悪いと感じたら走らないという具合に、決して無理をせず、徐々に慣れていくようにすること。

スロージョギングの消費カロリーはウォーキングのおよそ1.6倍

スロージョギングのポイントは、走る運動時に本来使われる筋肉を敢えて使わず、持久性のみを重視し、非常にゆっくりとした走り方を常に心がけることが重要です。ここにスロージョギングが疲れにくい運動方法だといわれる最大の秘密。