

スロートレーニングとは？

◆STとは、筋肉を働かせた状態を維持しながらゆっくりと動作する運動です。比較的軽めの負荷であつても、ゆっくりと動作することで大きな筋肥大・筋力増強効果を得ることができません。関節や筋肉にかかる負荷が小さいことから安全に行える効果的な運動です。

◆STのポイントはその名の通りゆっくりとした動作で行うことが重要です。動作中に力を抜くことなく、終始力を入れっぱなしで動作をするということです。これを筋発揮力維持法と言います。分かりやすいイメージとしては、何もないところに椅子に座っている姿勢をとって維持する「空気椅子」というものがありますが、この空気椅子に座った状態を維持しながらトレーニング動作を繰り返すような感じになります。

◆STは「3〜5秒程度かけてあげて、3〜5秒かけて下げる」という動作が一般的です。さらに肘や膝を伸ばしきって休まない動きを組み合わせることで、よ

り筋力増強が望めます。スクワットなら立ち上がり切らずに再びしゃがみ込む、腕立て伏せなら腕を伸ばしきらずに再び腕を曲げるといった動作の仕方です。

◆通常筋力増強効果を得るためには、1回あげることが出来る最大の重量の65%程度以上の負荷重量が必要とされています。STでは、軽い負荷でも効果的に筋力を増強させることが可能となり、50%の負荷で行ったSTでは80%の負荷を用いて通常の速度で行ったトレーニングと同等の筋力増強効果があったという報告があります。

◆このように負荷が比較的小さくても大きな効果が得られるSTは次のようなメリットがあります。

- ① 自体重を用いた手軽に行えるトレーニングでも大きな効果が期待できる
- ② 腱や関節への負担が小さく整形外科的な傷害のリスクが小さい。

特に怪我のリスクの大きいと考えられる中高齢者向けの効果的な運動として期待されています。

【地域の皆さまへ(お願い)】

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

- 診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。
- 診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

- 原則として、入所者への面会・外泊を禁止しております。
- 通所リハビリ利用者には毎日の体調確認と検温を実施しております。
- 施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

※泉崎公開講座は当面の間、開催を見合わせます。



診療所外来 1月担当医

泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】 発熱症状、強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)、味やにおいを感じない(味覚・嗅覚障害)などの症状がある方は、医療機関を受診する前にかかりつけ医または県の受診・相談センター(電話 0120-567-747)へ連絡してください。

※12/31~1/3は年末年始休診日になります。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ~ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	総合南東北病院 心臓血管外科	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	小林奈美江 眼科 11:00受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 第2,4,5土曜日診療	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚・禁煙	内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 14:30受付終了	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科 第1土曜日のみ診療	
	緑川博文 心臓血管外科 1/17のみ診療	小林利男 整形外科・内科		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 第2,4,5土曜日診療	
	1/17 月曜午後 (14:00~16:30)			八木正樹 小児科 1/13診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日のみ診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。
※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医は☎0248-23-9909(しらかわ情報センター)で確認いただけます。