

生涯現役だより

創刊2024
2025年2月号
0013

6周年に感謝

2025年1月17日、スティックチャーム大和郷店は7年目を迎えることが出来ました。これも会員皆様のおかげ様です。この場をお借りして改めて感謝申し上げます。今後も皆様の「生涯現役の身体作り」に精進させていただきます。

本年も何卒よろしくお願い致します。



小島佑司の鍛錬！

星周りを味方につけて・・・

九星気学では、立春が新年の始まりとなります。(2025年は2月3日)

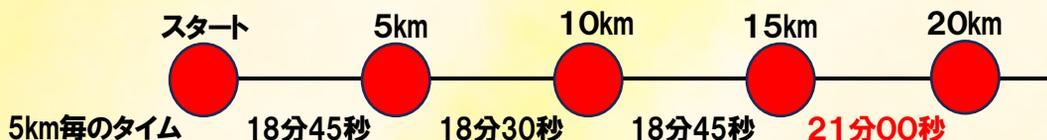
令和7年は二黒土星中宮年です。

こういう年回りの時は、万事に積極策より消極策を用いることを心がけることが肝心です。健康、トレーニング面からは、今まで続けてきたトレーニングをしっかりと継続させ、身体に根付かせる1年にして頂ければと思います。

【新年1走目のハーフマラソン 2025年1月12日】

毎年恒例、正月で鈍った身体に刺激を入れています。
今年は本当に、寒かった！！

【記録】1時間20分45秒 510位/5155人



上記はレース中のラップタイムです。ご覧の通り15kmでパタリと足が止まってしまいました。原因は明確で、エネルギー補給をあえて行わずに走ったこと。次走は伝統の青梅マラソン(30km)、エネルギージェルを2本携帯して1時間55分、最低でも2時間切りを目標に楽しんで走ってきます。

私はガムで胃のケア

「先日のレースで胃をやられた後、その回復の為にガムを噛んでいる」とSNS投稿したところ、興味深いから記事にして欲しいとリクエストがありましたので、まとめてみました。

◆私の考える「ガムを噛む」メリット◆

①心身のリセット効果

ガムの咀嚼でセロトニン分泌量が増加する為、ポジティブな状態に心身をリセットします。持久系競技は、週に2～3回はハードトレーニングを継続的に行い、身体を強化していきます。ハードトレーニングの日には、ストレスホルモンが大量に分泌されます。次のハードトレーニングを行う日までに、心身のリセットを早急に行うアイテムとして、「ガム」を使っていました。ガムを咀嚼しながらの低強度の有酸素運動は最高に良いです。

②逆流性食道炎、胃ケア

胃酸は酸性で、唾液はアルカリ性です。出過ぎた胃酸を中和するので、胃酸が原因の胃痛には、唾液は有効です。胃のトラブルを持っているアスリート(特にマラソンランナー)は、レース前半、ガムを噛みながら走ることで、レース後半の胃の動きを快適にします。

③虫歯予防、歯周病対策

唾液が最善の予防薬であり、ガムを噛むと4倍は唾液が出ます。幼少期からガム派で育った私は、今のところ虫歯の悩みがありません。

【ガム咀嚼に関係する論文①②】

①65～76歳の高齢の男女36人にガムを噛んでもらったところ、海馬の活動量が1.4倍から3倍に変化し、ガムを噛むことで海馬が活性化することが判明しています。

上記の、ガム＋有酸素運動であったり、若ければ若いほど、より効果があることが予測できます。

②血管が老化し硬くなるのを防ぐホルモン、アディポネクチンの増加が参加者全員に認められた他、脳梗塞を引き起こす悪玉物質のPAI-1や血液の中に含まれる糖分ヘモグロビンのA1cの減少が確認されており、ガムを噛むことが糖尿病や脳梗塞の予防に効果的です。

残念ながらガム市場は、飴やグミに劣勢ですが、健康に良いのは確実に「ガム」です。その他、表情筋をはじめとする美容や、虫歯対策、全身反応時間まで様々な効果が期待できます。

出典：バイオメッド・リサーチ・インターナショナル 2015年号
(<http://dx.doi.org/10.1155/2015/654806>)

著：小島佑司

フランスでプロスキーヤーを経験し、世界の健康管理を学び実践。3度にわたる日本一を果たし、現在本駒込6丁目で「身体づくり」に特化したジムを経営。国際資格NSCA協会のCSCS有資格トレーナーとして、大手健康器具メーカーのオフィシャルトレーナーをも務める。



StickCharm
生涯現役を叶える魔法の杖

