

～ 私の健康づくり：筋トレ ～

ご健康に！ ご安全に！

今月は、私の趣味である筋トレについて紹介します。

元々から体を動かすことは好きでした。

この始まりは、ランポーシリーズのシルベスタースタローンを見て、あの様な体になりたいとの思いでした。

宇部地区のUBEケンポ会館にあったトレーニングルーム利用から筋トレ開始。

UBR堺事業所での単身赴任時は、寮の近くにあった露天風呂付のジムに入浴も兼ねて日々通っていました。

しかし、少しは筋肉はつきましたが思った程の効果はありませんでした。

2016年10月に宇部に戻り、2017年9月に世界的に有名なゴールド・ジムが宇部にできました。**早速、入会。**

ジムのスタッフから、筋トレの方法、食事やサプリメントについて教わりながら4日/週以上のジム通い。。



ゴールド・ジム宇部店



筋トレマシーン

ゴールド・ジム入会当初並びに今年の3月、9月の体組成測定（InBody）結果は下表の様になっています。

体重増加に伴い、筋肉量、基礎代謝量が増えてきましたが、今年の3月では体脂肪率が増加、**“これはヤバイ”**

今年の4月からは有酸素運動も開始、筋肉量、基礎代謝量も落とさず体脂肪率を改善。

表：体組成測定結果

	2018年2月	2023年3月	2023年9月
InBody点数	77点	81点	84点
体重	61.1kg	66.8kg	65.1kg
筋肉量	47.4kg	51.4kg	52.1kg
体脂肪率	18.3%	19.0%	15.9%
基礎代謝量	1449kcal	1539kcal	1553kcal

私は、今年6月で62歳になりました。還暦過ぎても筋肉は付きます。

今後もトレーニングに励み健康な体づくりに努めていきます。

筋トレに興味がある方は気軽に声をかけて下さい。

