

日本初！骨への電気刺激に着目した内科医による「骨トレーニング本」
10万人の医師を育てたスーパードクターが教える最新アンチエイジング術!!

『世界一効率よく若返る 1日5秒骨トレーニング！』

(著者)藤澤孝志郎

(価格)1200円+税 〈発売日〉2018年7月2日 〈出版元〉ビジネス社

株式会社ビジネス社(東京都新宿区 代表取締役:唐津隆)は、新刊書籍『世界一効率よく若返る 1日5秒骨トレーニング！』を2018年7月2日に発売しました。ぜひ、貴メディアにてご紹介いただけますと幸いです。

◆骨こそが体と脳を活性化させるスーパーPARTS！

一般的に、骨は体を支えるくらいの役目しかないと考えられており、注目されるのは、骨密度や骨粗しょう症予防などでした。しかし、骨に衝撃を与えることで骨から分泌される若返りホルモン「オステオカルシン」などが記憶力や免疫力、精力などにも強い影響を及ぼすこと、骨が顔の老化、見た目の若さにも関係していることなど、近年の研究から骨の新しい働きが次々と明らかになっています。

著者の医師、Dr.孝志郎こと藤澤孝志郎は、実はこうしたことが明らかになる20年以上前の医学生時代から骨の不思議な力に着目し、「骨には電圧効果があるのではないか」と仮説を立て臨床を重ねてきました。また、衝撃を受け止め、それを脳に伝える「感覚器」としての骨の役割にも、早くから注目してきました。本書は、時代が追いつき、医学的にもそれが証明されつつある今のタイミングで、骨の新しい働き

を、医学書ではなく実用書として日本で初めて紹介するものとなります。体や脳、見た目と骨の関係、骨を効率よく鍛えられる医学的に正しい「骨トレーニング(骨トレ)」の方法、食事術などを、豊富なイラストとともに誰でも簡単に理解でき、すぐ実践できる形で紹介しています。また、骨を鍛えることがアンチエイジングに繋がることから、「骨トレ」は骨粗しょう症の恐れのある中高年向けではなく、何歳からでも始められるということも強調しています。

骨の新しい働きは今年1月8日放送「NHKスペシャル 人体」や5月7日TBS放送の『名医のTHE太鼓判！』でも取り上げられるなど、「骨」は新たな健康の源として注目されています。「感覚器としての骨」を効果的にトレーニングする方法について、20年以上臨床で研究を重ねたDr.孝志郎が、どこよりも早くお伝えします。



著者:藤澤孝志郎(ふじさわ・こうしろう)

Dr.孝志郎のクリニック院長。1977年生まれ。2004年、宮崎大学医学部卒業(同年、医師免許証取得)。2007年、日本内科学会認定内科医取得。総合内科、ER、そして心臓血管外科の3領域にて臨床経験を積み現在に至る。開業医であるとともに医学教育の第一人者として知られ、海外の医師を含め10万人以上の医学生を指導。「Dr.孝志郎の病態生理学」「Dr.孝志郎の症候学」「Dr.孝志郎のサマライズシリーズ」はDVD講座として全国70大学以上の医学部で長く親しまれている。

【お問い合わせ先】

株式会社ビジネス社 広報担当:松矢 〒162-0805 東京都新宿区矢来町114番地 神楽坂高橋ビル5F

TEL03-5227-1602 / FAX 03-5227160

著者への取材、企画ご協力、読者プレゼントご対応も承ります。

【もくじ】

- 第1章◎骨に隠された驚きの新常識
- 第2章◎1日5秒からの「骨トレ」で体が驚くほど若返る
- 第3章◎「骨トレ」効果をさらに高める最強の食材&食事法
- 第4章◎「骨トレ」は“脳”と“心”にも効く

- ◇骨は何歳からでも鍛えられる!
- ◆骨は脳に感覚を伝える重要な器官
- ◇骨ホルモン「オステオカルシン」が若返りのカギ!
- ◆朝起きぬけの「ウミガメ式腕立てもどき」はコスパバツグン!
- ◇歩くのは1日3000歩で十分
- ◆女性の骨にとって木綿豆腐+納豆が最強の食材コンビ!
- ◇骨ホルモンを助けるビタミンKとオイルのマリアージュ!
- ◆おかげの定番「サケ」の知られざる効能
- ◇寂しい現代人を「骨トレ」が救う! etc.

【本書の主なポイント】

◆骨から出るホルモン「オステオカルシン」とは?

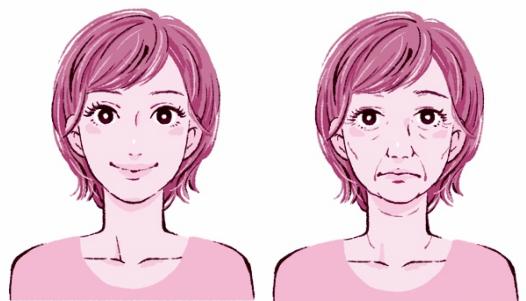
今注目を集めているのが、骨から出るホルモン「オステオカルシン」。このホルモンは「若返りホルモン」とも呼ばれています。実際、アメリカで行われた実験では、オステオカルシンを作る遺伝子がノックアウトされたマウスは、普通のマウスと比べて学習能力が劣るという結果が出ました。骨へ刺激が与えられると、骨を作る「骨芽細胞」からオステオカルシンが分泌され記憶をつかさどる脳の「海馬」という部分が元気になります。そのため、記憶力がアップするなど脳が活性化し、ひいては認知症の予防にもつながると考えられているのです。



◆シワの原因は「皮膚」ではなく「骨」にあった!

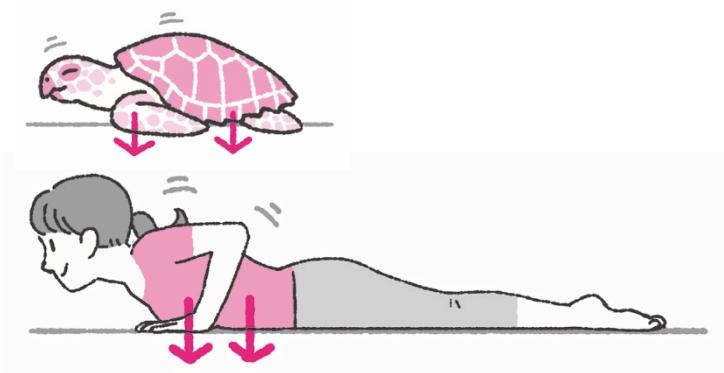
女性を悩ませる「シワ」や「たるみ」。そのためさまざまなスキンケア用品を試したりエステに通ったりするなど、皮膚を守ろうとする人も多いでしょう。ところが、そうした「シワ」「たるみ」の原因は実は皮膚ではなく「骨」。鍛えないと骨は段々縮小していきます。これはつまり、皮膚の土台がしぶむということ。その結果、「老け顔」になってしまうのです。肌はいわば「骨の健康」の“通知表”。皮膚をいくらケアしても、土台をおろそかにしていたら見た目は若くなりません。

before→骨を鍛えないと→after



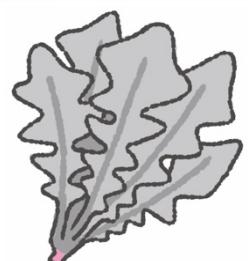
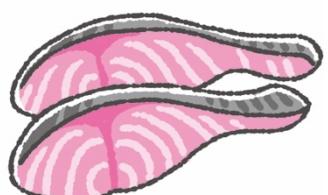
◆骨トレは1日5秒でも効果が出る！

本書で説明している骨の鍛え方＝「骨トレ」はどれも簡単にできるものばかり。週に1回のハードなトレーニングより、「え？ こんなのでいいの？」というくらい簡単なことを毎日続けるほうが、体にいい効果があることが医学的にも証明されているからです。たとえば、両手を胸の前で合わせて押し合う「セルフカーピング」。これは、1日たった5回、つまり5秒やるだけでも十分効果がある「アイソメトリック運動」です。あるいは、朝起きぬけにうつぶせになって、布団やベッドを両手で押す「ウミガメ式腕立てどき」もそう。こちらも10回ほど力を込めて押し込むだけで、骨に対する刺激効果が非常に見込めます。つまり、本書で紹介している「骨トレ」は短時間で効果が得られるコスパのいいメソッドばかり。だから、毎日続けられるのです。



◆骨への栄養を効率よくとる食事法も徹底解説！

骨を強くするためにカルシウムをとるのが大事ですが、実は、単にカルシウムを多く含まれる食材を摂取しても、効果的に骨を強くすることはできないと著者は指摘しています。そこでぜひカルシウムとセットでとりたいのがビタミンDやビタミンKです。ビタミンDは、食物に含まれるカルシウムを補足するためのたんぱく質を作るため、カルシウムを効率よく体内に吸収できるのです。このビタミンDが含まれる食材の代表例が、おかずの大定番の「サケ」。ほかにも、レバーやシイタケなども豊



富に含まれています。また、脳を活性化させる骨から出るホルモン「オステオカルシン」の“エサ”となるのがビタミンK。こちらは、納豆、ほうれん草などに多く含まれますが、さらにその摂取量を増やす裏ワザが、「オリーブオイルもしくはごま油を少しでいいので和える」こと。ビタミンKはなかなか体内に摂取されづらいのですが、オイルを一たらしするだけで摂取率が大きくアップします。トレーニング同様、栄養素も毎日とり続けたほうがいいのは言うまでもありません。ですから、本書で紹介する食材はどれも、スーパーで買えるものばかりとなっています。