

男子と女子の筋力の差は？

動機

高校から男子、女子で分かれて競技を行っている

その理由のひとつに筋力差があるからと言われている



これはちょっとした差別ではないのか？
その結果はちゃんとあるのか？

**実際に
筋力差は
あるのか？**

FW について

8月25日、登別フィットネスクラブSTAGE
支配人 吉田健人さんにFAXで質問

【質問内容】

1. **男性**、**女性**が鍛えたいと思っている部位はどこか？
2. **男性**が鍛えたいところを**女性**が、またその逆の事をすると、どのくらい時間がかかるのか？

【回答】

1. **男性**
〈大胸筋、上腕二頭筋、広背筋〉

女性
〈大腿四頭筋、上腕三頭筋、大殿筋〉
2. 鍛える部位によって効果の出る時間の性差はない。しかし、基本的に男性の方が筋肉を鍛えるための条件が備わっている。

鍛えるための条件とは？

テストステロンというのが必要！！！！

テストステロンとは...？

男性ホルモンの全体の約95%を占めている。
女性にも存在するが、男性の10分の1しかない。

テストステロンを増やすには？

- ・筋力トレーニングをする
- ・食事で摂取（タンパク質、亜鉛など）

しかし！

増やすと声が低くなる、
体毛が濃くなるなどの問題が！！！！

今後の課題

スポーツジム、またはクロスフィットトレーナーなどの筋力トレーニングに詳しい方にお話を聞く（FW）

聞いたことを参考にし、実際に取り組む。

**ちゃんとした結果が
分かるはず…！**

楽しく痩せるには



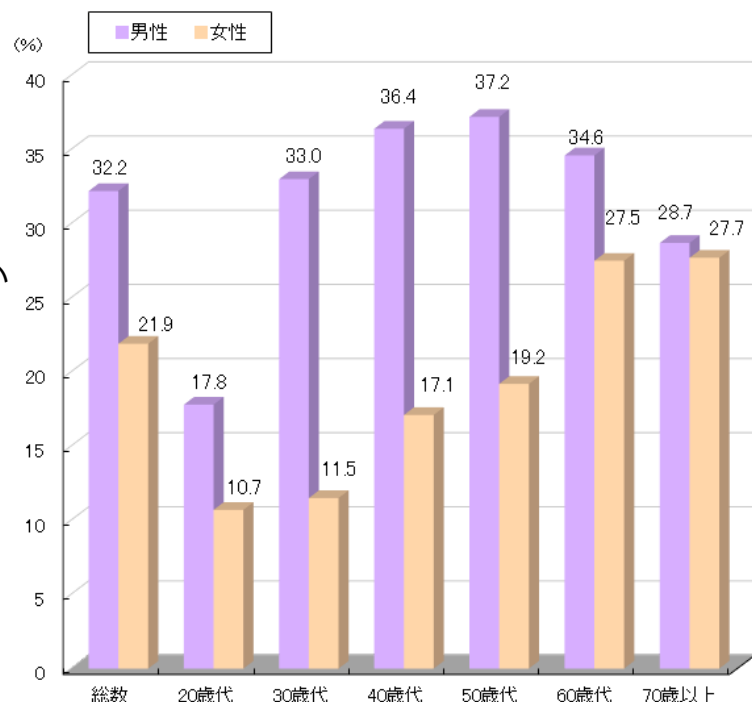
現状

- ・日本人の約3割が肥満
- ・肥満になると生活習慣病のリスクが増加する
- ・日本人はそもそもインスリンの分泌能力が低い



少し太ると生活習慣病になりやすい

↓日本の肥満率↓



動機

- ・4回生になり間食が増え、急激に太った
- ・食事制限、激しい運動は絶対にしたくないけど痩せたい
- ・スタイルを良くしたい

そもそも肥満とは？

- ・「脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、体格指数(BMI)25以上のもの」が肥満と定義づけられている

※BMI (Body Mass Index) は $[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}^2]$ で求められる

肥満になると……

生活習慣病だけでなく、骨折、痛風、膵炎、心筋梗塞、脳梗塞、がんリスクの増加など病気にかかりやすくなる

フィールドワーク

東京血管外科クリニック

対応者：今井智浩様

- ・むくみや血管を専門とした病院にメールで相談を行った

Q.テレビやYouTubeの広告などでよくみかける「穿くだけで脚が細くなる」と謳われている商品に医学的な根拠、効果はあるのか。

A.ある。脚に圧力をかけることによってむくみが解消される。また、リンパ・血流促進をすることで血栓の予防もできる。市販されている商品にも同様の効果が望める。

検証結果

①プーアル茶

『俗にいう“飲むだけで痩せる”』

結果：即効性はあるが
持続しない

効く部位：腹部

弱点：痩せるというより
便秘解消が目的
すぐに体重を
落とすのには良い



②Mediqtto（メディキュット）

『俗にいう“穿くだけで痩せる”』

結果：フィールドワーク
でも分かった通り
効果がある

効く部位：脚

弱点：ある程度細く
なったら効果は
なくなる



今後の予定

- ・外見だけではなく、身体の内側から痩せられる方法を考えて実践する。現在は、一日に約2リットル水を飲んで代謝アップを試みている。
- ・本当に痩せたいなら多少の苦労は必要。それでも極力楽できる方法を見つけ出す。

VR福祉

～モチベ&効果UPでみんなを救っちゃおうproject2.0～

- 最も重点的に行われるべき急性期リハビリテーション医療が不十分である。
- 長期間にわたる効果が明らかでないリハビリテーション医療が行われている。
- 医療から介護への連続するシステムが機能していない。
- リハビリテーションとケアとの境界が明確に区別されておらず、リハビリテーションとケアが混同して提供されている。
- 在宅リハビリテーションが不十分である。

👉これは今行われているリハビリなどの欠点。私たちはこの最後の分に注目した。コロナで外に出にくい今、そしてこれからの未来のためにも解決すべきでは？

Q.どんな利点があるの？

- ・ 住み慣れた地域のリハビリにより自分らしい生活を維持したまま行うことが出来る
- ・ 今回のコロナウィルスなどで病院に行けないときにでも活用することが出来る
- ・ これから増えることが予想される利用者の病院での混雑を避けることが出来る
- ・ 一度に複数のリハビリを行えるため効率が良い
- ・ **QOL【クオリティーオブライフ】**を高くすることが出来る

Q.問題点は？

遠隔（VR）ではできないこともある。どれほどの場合に対応できるか
主に利用される方はご年配の方々。どの世代にも親しみやすいか
新しくできたもの。信頼も得なければ使ってもらえない

👉(自分が病院に通う頃にはもっと快適になってほしい～) 👉

これから先、日本は高齢化社会が進みVR福祉の需要は増えるであろう。もちろん日本だけでなく世界でもいいように利用できるものだ。

理想の状態

すべての人が楽しく効果的な治療を受けることが出来る