

老化とは ①



老化とは「細胞数の減少と細胞機能の低下」です。若い頃は大柄なイメージがあった人に、年老いてから会ったら「小柄になっていた」と驚いた事があるかと思います。

体全体の外観の衰えは、

「筋肉、骨の細胞数の減少」

ということがわかります。

加齢による筋萎縮は、筋繊維1本1本が萎縮するだけでなく、筋細胞そのものが減少してきます。

その結果、体が縮みます。老化が進むと、筋肉量、脳細胞が減り、骨や臓器の密度や重量、機能は低下します。

老化とは ②



歳をとると、細胞の分裂も活発でなくなるため、老化はメンテナンス機能の衰えにも影響を及ぼします。

このように、様々な面での機能低下は病気のリスクを高めることとなります。

血管が固くなり動脈硬化、骨が脆くなる骨粗しょう症など、

高齢者に多く見られる疾患が発生しやすくなります。



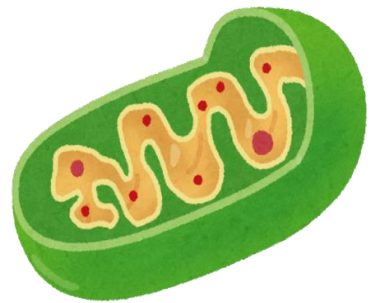
もっとすごい楽トシの効果



**インナーマッスルの
有酸素運動により、**

アディポネクチンが増えます

**アディポネクチンの
本当の効果は、**



若返り細胞の

「ミトコンドリア」の

活性と量の両方を改善させます

アディポネクチンの主な効果



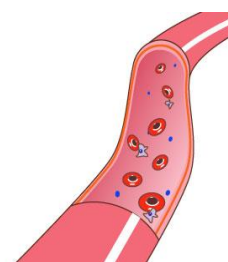
脂肪燃焼

アディポネクチンは脂肪を分解する酵素を活性化させる働きを持っています。常に脂肪が燃焼しやすい状態になるため、肥満を予防する事ができます。

動脈硬化予防

血管は栄養を吸収することで常に損傷し、加齢により弾力が失われていきます。

アディポネクチンは血管内の傷の修復と血管を拡張させる働きがあり、高血圧や心筋梗塞、脳卒中を予防する事ができます。



糖尿病予防

インスリンは人体で唯一、血糖値を下げる働きを持っています。アディポネクチンはその効果を高め、糖尿病を予防する事もできます。

生活習慣病を防ぐ可能性を持つアディポネクチンは「長寿ホルモン」とも呼ばれています。

ミトコンドリアは、あらゆる活動に必要なエネルギーを作っている細胞内の器官です。

ミトコンドリアは加齢により数が減っていきます。

数が少なくなると、
疲れやすい、気力低下、生活習慣病
になりやすくなります。

ミトコンドリアは全身の細胞内にあり、ミトコンドリアの働きが低下すると細胞の活動が低下します。

脳であれば、
物事を理解することが阻害され、



筋肉であれば、
運動が障害され疲れやすくなります。

エネルギーに溢れる体は、
見た目と中身の若返いを促します。

運動をすると
細胞エネルギー源の
ミトコンドリアが増えます。

