



いつもありがとうございます。インザブルームの沈ユミです。

「勝つコツはコツコツ」

この言葉は私が所属していたビジネス朝活会の経営者仲間が言った言葉なのですが、聞いた瞬間に、まさにその通りだ！！と、心にストーンと落ちました。

やると決めたことを愚直にコツコツ続ける。すぐに成果や結果がでなくても、とにかくコツコツやり続ける。すぐに何の変化がなくても、ある日を境に成果や結果を感じる時が来るはず。

コツコツは行動や思考を習慣化することに尽きると思うのですが、私は子供の頃から短期集中一夜漬けタイプでして、決してコツコツタイプの性格ではありません。

そんな私ですが、長年コツコツ続けていることが1つあります。それは筋トレです。27才から始めて27年間続けています。これからも続けていきます。前職がエアロビクスインストラクターでしたので、筋トレは体型維持のための仕事のひとつと捉えていましたが、40才で美容業界に転職してもトレーニングを辞めることはありませんでした。

その理由は、筋トレを続けたことによる自分の未来の姿が想像できたからです。ベストコンディションを維持している自分の姿が想像できたからです。トレーニングは気が乗らない日もありますが、GYMに行けば嫌でもやるので、その日の気分には左右されず、とにかく行くことが大事。GYMに行けない時は自体重で家で行い、月10回筋トレのルーティンを守るように心がけています。コツコツが未来に与える恩恵に確信が持てれば、人はコツコツ頑張れます。

5月のテーマ「筋トレで分泌される5つのホルモンとその効果」

筋トレで分泌されるホルモンは、肉体的にも精神的にも良い影響を与えるものばかりです。

- 1, 成長ホルモン→脂肪燃焼、筋肥大促進、肌の艶ハリ、心臓病リスクの低下、糖尿病予防
- 2, テストステロン→やる気、前向きな気持ちになる。記憶力の向上
- 3, ノルアドレナリン→脳の活性化、記憶力、情報処理能力の向上
- 4, ドーパミン→やる気をだす
- 5, セロトニン→幸福ホルモン、感情のコントロールや精神を安定させる