



朝日税理士法人

<http://www.asahitax.or.jp>

健康よもやま話

【第十一回】 週1回15分のトレーニングで若返る?!の巻

何かにつけて腰の重い私が、最近知るやいなや飛びついてしまったことがある。

- それは加圧トレーニング。

私は名前すら知らなかったのですが、実はもう結構メジャーなようです。アスリートの間ではもはや周知の事実で、女優やタレントにも愛好者は多いそうです。

「加圧トレーニング」とは、腕や脚の付け根を特別な加圧ベルトで締め付け、腕や脚の血流の量を適度に制限した状態で筋力トレーニングをする方法です。「それだけ?」とお思いになるでしょうが、ハイ、それだけです。トレーニングの内容も、腹筋とかスクワットとか通常の筋力トレーニングと変わりません。そして加圧トレーニングの1回のトレーニング時間はだいたい15~30分程度で、しかも週1回か2回のトレーニングで十分なのです。わずかこれだけで、筋力&若返り&ダイエット&病気予防が実現するなんて話、にわかには信じがたいですよね。なぜ通常のトレーニングよりも短い時間で大きな効果を得られるのでしょうか?

加圧によって血行が良くなる、血管が増加する

圧を加えて腕や脚へ流れ込む血流量を変化させると、一時的に血液が腕や脚に滞留します。この状態が起こると、流れ込んだ血液が行き場を探してさまざまな毛細血管まで行き渡ることによって血管の拡張が起こります。これを繰り返すことによって、血管の拡張・収縮の機能が高まり、血管の弾力性が増します。血行が良くなると、筋肉へ運ばれる酸素の量が増え、新陳代謝が活発になり、筋肉が増大するのに適した環境ができ上がるというわけです。加圧トレーニングを続けることで、血管年齢を若く保つことができ、動脈硬化などの要因となる高血圧も予防できるのです。

また、加圧をすることで、今まで流れていなかった血管に血流が行くようになり、新生血管ができるという効果もあります。血管が新しく生まれるということは、新しく末梢神経も生まれるということなので、動かなかった腕が動くとか、麻痺していた部位に感覚が甦るとかということも起こるそうです。よってリハビリ治療としても極めて高い効果が期待されています。

成長ホルモンが大量に分泌される

加圧トレーニングが女性に人気である理由がここにあります。成長ホルモンには体の成長と新陳代謝を活発にする働きがあるのですが、通常、成長ホルモンは成長期に最も多く分泌され、加齢と共に分泌量が低下してしまいます。ところが加圧トレーニングを行うと、成長ホルモンが通常では考えられないほど大量に分泌されるのです。これにより「老化スピードを遅らせる(つまりアンチエイジングですね)」、「体脂肪を落とす」、「ケガや病気の回復力を高める」、「運動能力を向上させる」、「肌の艶や張りが良くなる」、「骨の修復速度が速くなる」という効果が期待できます。

加圧トレーニングを体験してみたいと思われた方は、加圧トレーニングのホームページから、お近くの加圧トレーニング支部を検索することができます。
(<http://www.kaatsu.com/home/index.html>)

(中村 慎子)



このように特別なベルトで締め付けて行います

情報会員募集中 会員申し込みをして頂ければ、毎月、「朝日だより」・最新セミナーの案内をお送りします。お申し込み方法は下記までお問合せ下さい。

お問合せ先:朝日税理士法人名古屋本部 052-571-5480 info@asahitax.or.jp 土井まで

Question (社長が代表権を返上した場合の役員退職慰労金)

私は、中小企業のオーナー社長ですが、今期限りで社長の座を息子に譲り、経営上の主要な地位を引退するつもりです。取締役としては留まりますが、代表権を返上し、役員報酬月額も100万円から20万円に減額する予定です。

その際、役員退職慰労金を受け取るつもりですが、税務上の問題はないでしょうか？

Answer

代表取締役が代表権を返上したというだけでは役員を退職したということではできず、会社が支給する役員退職慰労金は、原則として、税務上の退職給与とは認められません。

ただし、ご質問の事例の場合、経営上の主要な地位の引退や役員報酬の減額など実質的に退職したと同様の事情にあると認められるため、あなたが会社から受け取る役員退職慰労金は、税務上も退職給与として取り扱うことができると考えられます。

解説



役員退職慰労金で適正な額の場合は、株主総会の決議等によりその額が具体的に確定した事業年度の損金の額に算入されるのが原則です。しかし、退職の事実なく支給されたものは、原則として、いわゆる臨時的な役員給与として、法人の所得の計算上損金の額に算入されず、また、支給を受けた役員個人に対しても、退職所得ではなく給与所得として課税されます。

ただし、次のような事実があったことによるものなど役員の方掌変更等により実質的に退職したと同様に認められる場合は、現実に退職していなくても、役員へ支給した額を退職給与として取り扱うことができるものとされています。

常勤役員が非常勤役員になったこと。

取締役が監査役(同族会社の株主等で一定のものを除く。)になったこと。

分掌変更等における報酬が激減(おおむね50%以上の減少)したこと。

(注)引退後も代表権を持っていたり、実質的に会社の経営上主要な地位を占めていると認められる場合は、退職給与として取り扱うことはできません。

ご質問の場合、代表権の返上、役員報酬の50%以上の減額、経営上の主要な地位からの引退など実質的な意味での退職に該当すると考えられますので、役員退職給与として取り扱うことは可能と思われます。ただし、オーナー社長が代表権返上後も取締役に留まるため、経営上の主要な地位からの引退という部分については、特に明確にしておく必要があると思われます。

なお、分掌変更等による役員退職給与には、原則として未払金等に計上したものは含まれませんので注意が必要です。

根拠条文等

法人税法第34条(役員給与の損金不算入)

法人税基本通達9-2-28(役員に対する退職給与の損金算入の時期)

法人税基本通達9-2-32(役員の方掌変更等の場合の退職給与)

所得税基本通達30-2(引き続き勤務する者に支払われる給与で退職手当等とするもの)