西京区いきいき健康フェスタ 2017 秋

平成 29 年度　明治国際医療大学附属統合医療センター

第 4 回 市民公開講座

参加費無料
申込み必要

10 歳若返る！「インターバル速歩」

平成29年10月22日（日）

12:30～　受付開始
13:00～14:30　講演
15:00～16:00　ウォーキング

講演　13:00～14:30
会場　明治国際医療大学明治アニバーサリーホール（京都エミナース内）

「10 歳若返る！「インターバル速歩」ーその背景と効果のエビデンスー」

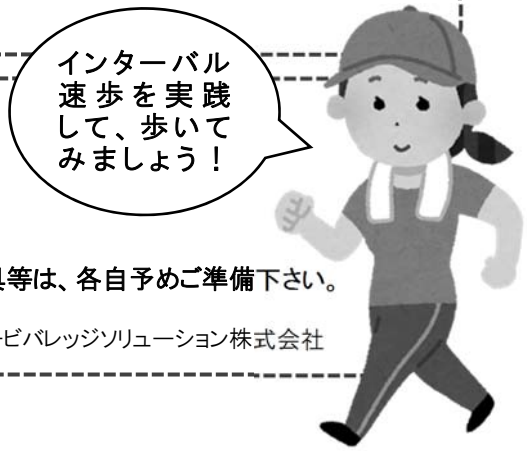
信州大学大学院医学系研究科　スポーツ医科学講座　教授
NPO 法人熟年体育大学リサーチセンター　副理事
能勢　博　先生

ヒトの体力は 20 歳代をピークとし、それ以降 10 歳加齢するごとに 5-10%ずつ低下する。そして、体力が 20 歳代の 30%以下にまで低下すると要介護状態となる。一方、この体力低下に比例して高血圧、高血糖、肥満などの生活習慣病が発症するのは興味深い。事実、加齢による体力低下と医療費の上昇は非常に良く相関する。

そこで、我々は、インターネットを用いた遠隔型個別運動システムを開発し、6,400 名の中高年者を対象に「インターバル速歩」による体力向上が生活習慣病に与える効果を検証した。その結果、5 ヶ月のトレーニングによって体力が 10%増加し、高血圧症をはじめとする生活習慣病の症状が 20%増加し、慢性関節痛・うつ指標が 50%改善し、医療費が 20% 削減された。以上、体力維持・向上こそが生活習慣病の予防、治療に重要であることを明らかとなった。

さらに、この長期にわたって運動介入ができる同システムは運動効果の遺伝子レベルの解析、機能性食品の効果判定、運動定着率を左右する遺伝子多型の探索を可能にした。特に、最近、インターバル速歩と乳製品を併用することによって、血液量の増加が促進し、熱中症予防に効果があること、さらに、このプロトコールは、体内の慢性炎症反応を抑制し、生活習慣病の諸症状の改善を促進することが明らかとなり、注目されている。

本発表ではこのシステムの将来展望についても述べる。



能勢先生と一緒にウォーキング　15:00～16:00

京都エミナースをスタートし、小畑川の土手をインターバル速歩でウォーキング、京都エミナースにもどって解散（約2km）

※雨天決行ですが、天候の状況によって中止になる場合があります。 雨具等は、各自予めご準備下さい。

協賛：サントリービバレッジソリューション株式会社

参加申込みのご案内

- 事前の申込みが必要です。電話にて下記の連絡先へお申し込み下さい。

明治国際医療大学附属統合医療センター
月曜～金曜　9:00～17:00 ／ 土曜　9:00～12:00
TEL 075-333-1386
※電話のかけ間違いにご注意下さい。

- 講演のみのご参加も可能です。（ウォーキングのみの参加は不可）
- **申込み多数の場合には 、先着順で.締め切らせていただく場合があります。**
予めご了承のほど、お願い致します。
- 着替え場所はございませんので、ウォーキングができる服装でお越し下さい。

共催 ： ホテル京都エミナース ・ フィットネスクラブピノス洛西口