

# 第148回スポーツサイエンス研究会

SGU (文部科学省スーパーグローバル大学創成支援  
早稲田大学スポーツ科学学術院 健康スポーツ科学モデル拠点) 協賛

日時 2015年6月1日(月) 16:30より

場所 早稲田大学 所沢キャンパス 100号館5F 第一会議室

## 演題

### 「歩き方を変える」だけで10歳若返る！

—生活習慣病・介護予防のための新しい運動処方システム—

能勢 博 先生

(信州大学医学系研究科・疾患予防医科学系専攻・スポーツ医科学講座)

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、6,000名以上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、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。さらに、炎症促進遺伝子のメチル化を測定したところトレーニング後にメチル化が亢進し、それらの遺伝子活性が抑制されていることが明らかとなった。以上、体力維持・向上こそが生活習慣病・要介護の予防と治療に最善の方法であることを述べる。



早稲田大学 スポーツ科学学術院  
Faculty of Sport Sciences, Waseda University

世話人: 正木宏明・枝伸彦  
早稲田大学 スポーツ科学学術院  
E-mail: nob-eda@aoni.waseda.jp