6/1（金）―第１日目

8階 大ホール

特別講演会　（16.30～18.00）　８階大ホール

10 歳若返る！「インターバル速歩」― 生活習慣病・介護予防のための新しい運動処方システム―

信州大学特任教授，NPO 法人熟年体育大学リサーチセンター　能勢　博氏

【講演概要】

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，7,300 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，生活習慣病の症状が 20% 軽減し，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，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った．

本発表ではこのシステムの現状と将来展望についても述べる．

【講演者紹介】

信州大学特任教授
1979 年　京都府立医科大学医学部医学科・卒業
1979 年　京都府立医科大学・助手・第一生理学教室・勤務
1985 年　米国・Yale 大学医学部・John B. Pierce 研究所へ博士研究員として留学．
1988 年　帰国
1993 年　京都府立医科大学・助教授昇任・第一生理学教室・勤務
1995 年　信州大学医学部附属加齢適応研究センター・スポーツ医学分野・教授
2003 年　信州大学大学院医学研究科・加齢適応医科学系（独立専攻）・
　　個体機能学部門・スポーツ医科学分野・教授に配置換え
2004 年　NPO 法人熟年体育大学リサーチセンター・理事長就任
2006 年　厚生労働省「運動所要量・運動指針の策定検討会」委員就任
2012 年　信州大学大学院医学系研究科・疾患予防医科学系専攻・スポーツ医科学講座・教授
2018 年　3 月信州大学・定年退職
2018 年　4 月現職

【著書】

「いくつになっても自分で歩ける！『筋トレ』ウォーキング」（青春出版社）
「山に登る前に読む本」（講談社）
「もう山でバテないーインターバル速歩の威力－」（山と渓谷社）など。