



10歳若返る歩行術「インターバル速歩」

～その背景と効果のエビデンス～

令和5年3月5日(日) ホテル国際21 (千歳の間)

〒380-0838 長野県長野市県町 576

入場無料

健康長寿社会
の処方箋

一般公開講座 9時10分～10時40分

講師 信州大学 大学院医学系研究科 スポーツ医科学/バイオメディカル研究所 教授

ますき しずえ
増木 静江 先生



〔略歴〕

奈良女子大学生生活環境学部卒業

信州大学大学院工学系研究科博士前期課程修了

信州大学大学院医学研究科修了

米国 Mayo Clinic 麻酔科博士研究員

信州大学大学院医学系研究科助教

同研究科准教授を経て、2018年より現職

主な研究分野は、「生活習慣病・介護予防のための運動処方」、「トレーニング効果を亢進させるための栄養補助食品」、「遺伝子多型と運動習慣の定着率と効果の個体差」、「バゾプレッシン V1a 受容体と運動開始時の中枢性昇圧応答」など。

超高齢社会を迎え、高齢者が人生の最期まで「健康」で「生きがい」をもち続けることができる「健康長寿社会」の構築が急務である。特に、予防医療体制の整備は医療費抑制の見地から早急におこなわなければならない。その中でも運動処方 は予防医療の「切り札」として期待されている。我々は、「インターバル速歩」を核にした遠隔型・個別運動処方システムを開発し、過去15年余りで9,700名の中老年者を対象に、その有効性を実証してきた。それを例に、今後の中老年者の健康維持・増進について、個人が「ややきつい」と感じる運動の重要性を提言したい。