

nagomi 会は最先端の医療をはじめました。

再生医療という新しい選択肢



今週の **花言葉**

河津桜

思いを託します

スイトピー

優しい思い出

マム

高潔

松田院長からあなたへ 耳より情報

■適切な運動の基準は「8000 歩、20 分」

中之条研究 東京都健康長寿医療センター研究所

老化制御研究チーム副部長・運動科学研究室長 青柳幸利氏

群馬県中之条町で 2000 年から実践している健康実験の結果を紹介します。この研究は町内の 65 歳以上を対象に活動量計を配布し、そのデータを詳細に分析することで「歩数」と「速歩きの時間（中強度の活動時間）」による普遍的な健康づくりの指標を編み出したものです。

■研究方法

「活動量計で 65 歳以上の対象者を 1 日中モニターして、**どれだけの量（歩数）**と**強さ（中強度）**で体を動かせばいいかを徹底的に調査しています。

■結果

研究の結果、歩数（歩）と中強度活動時間（分）で予防できる病気・病態がわかりました。●4000 歩/5 分：「うつ病」●5000 歩/7.5 分：「認知症、脳卒中、心疾患など」●7000 歩/15 分：「がん、骨粗しょう症、動脈硬化など」。そして「高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリック・シンドローム」という、生活習慣病は **8000 歩/20 分で予防できる**と報告しています。

★院長よりメッセージ

以前は 1 万歩が薦められていました。今回の研究結果では「**8000 歩/20 分が理想**」であり、むしろこの数値を超えると統計的に頭打ちになるそうです。つまり疲れ過ぎると免疫機能は逆に下がってしまい、これ以上の運動は、病気の予防にはならないと結論しています。何でもやり過ぎはダメですね。参考にしてください♪

メディカルフィットネス fine ～有料プログラム～

膝痛・変形予防トレーニング講座のご紹介

現在、fine で「**膝痛・変形予防トレーニング講座**」を開催しております。

講座では、膝の痛みや膝の変形に関わる筋力を簡便にチェックしたり、膝を守るために必要なトレーニング方法を紹介しています利用者の方は月1回、2ヶ月に1回を目標に受講していただきその期間のトレーニング成果を確認できるように**トレーニング手帳(小冊子)**を配布しております。

同一月は、同じ内容で開催しておりますので気軽に参加頂けます都合により間隔が空いてしまっても大丈夫！

不定期な参加も大歓迎です。

ご興味のある方は、健康スポーツクリニック内 fine にてご予約を承っておりますのでぜひ、ご利用ください。

「講座開催日」

1月 > 毎週木曜日
10:10～10:50

2月 > 毎週水曜日
11:20～12:00

「参加費」

Fine 会員様 500 円

非会員様 1000 円

「予約先」

健康スポーツクリニック内
fine 受付

膝痛・変形予防
トレーニング講座

膝痛を
予防したい

筋トレの
成果は？

膝について
知りたい

毎週水曜日 担当; 岩崎
11:20～12:00

参加費:
fine会員500円、非会員1000円

☆定期利用で、推移がわかる
☆気まぐれ参加も大歓迎

内容 (当該月は同じ内容です)

- 筋力トレーニング
(自分の体を使った運動を中心)
- 簡易測定
(筋力や体の使い方をチェック)
- トレーニング手帳配布

手帳の内容

測定結果

運動方法

記録ノート

資料