

地域の皆様の健康作りを応援

みんなの健康

発行所：(株)水口スポーツセンターWell・Be

0748-63-1200 発行責任者：岡田 良太

号外



水中運動がホルモンや骨の代謝に与える効果とは

大阪体育大学とウエル・ビが研究協力

近年、水泳などの運動によりメタボリックシンドロームや骨粗鬆症を予防し、健康寿命を高める事が健康運動指導において重要な課題となっています。

プールのような水中環境では、水の特性を活かし、筋や関節に過度な負担を加えることなく、安全に運動を行います。この為、水中運動は、健康増進に繋がる運動として注目

が高く、有酸素運動や筋や骨格へのトレーニング効果が期待されます。ところが、水中運動の運動効果については、血液中のコレステロールや中性脂肪の変化についてのみの情報が多く、脂肪代謝を調整するホルモンや骨の代謝を与える効果については十分な生理学的な情報が整っていないのです。

「自身の健康寿命を考える」

介護を受けたり寝たきりになつたりせず、制限なく健康な日常生活を送れる期間の事を『健康寿命』と言います。

平均寿命と健康寿命との差は、健康に問題を抱え、日常生活に様々な制限が生じる『不健康期間』に相当します。この差が大きくなれば、医療費や介護給付金等の社会保障も増大します。健康で長生きする事が、本当の意味で長寿国ではないでしょうか。

運動指導の指針が確立されていないのが現状ですが、今回、大阪体育大学と(株)水口スポーツセンターWell・Beが研究協力をし、安静時や運動後の脂質や骨の代謝状態の測定を実施し、これからの水中運動のプログラム開発に着手する運びとなりました。

運動が脂肪代謝・ホルモン代謝に与える影響とは

【測定項目】

1. 血液検査
(脂肪の代謝、骨の代謝状態を検査することが出来ます)
2. 尿検査
(骨が解かされた成分の排泄量から骨の代謝状態を検査する事ができます)
3. 骨密度測定
(骨の強度が同年齢の基準に比べてどの程度か検査)



ウエル・ビからは6名の方にご協力を頂いています。

都道府県別で健康寿命が最も長かったのは、男性が愛知県で71.7歳、女性が静岡県で75.32歳といずれも東海地方でした。男性で最も短いのは青森県で68.95歳でした。格差は、男性2.7歳、女性2.9歳でした。どうして、滋賀県の女性の健康寿命は全国最下位になったのでしょうか・・・



大阪体育大学 教授
(医学博士)
滝瀬 定文

運動が及ぼす脂質代謝や骨代謝へ影響を研究し、水中運動の新しいプログラムが開発できるよう、また、結果を報告させて頂きます。(左：研究担当の滝瀬教授)

水中運動の可能性を追求する

	健康寿命 (ランキング)	平均寿命 (ランキング)	差
滋賀県男性	70.67 (18位)	80.58 (2位)	10.16
全国男性	70.42	79.55	9.13
滋賀県女性	72.37 (47位)	86.69 (12位)	14.32
全国女性	73.42	86.30	12.88

*厚生労働省が2010年に算出した都道府県別の『健康寿命』(単位：歳)

滋賀県女性の健康寿命が47都道府県で47位と最下位なのは分かりませんが、各地域・老人クラブでも様々な活動が行われています。