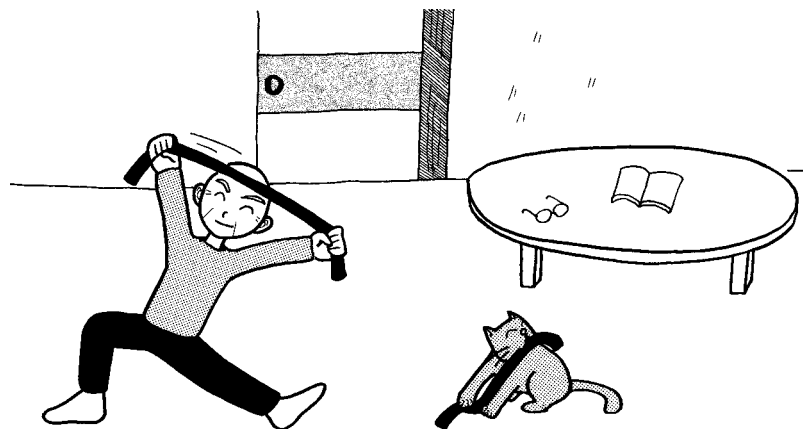


高齢者を中心とした身体能力の向上

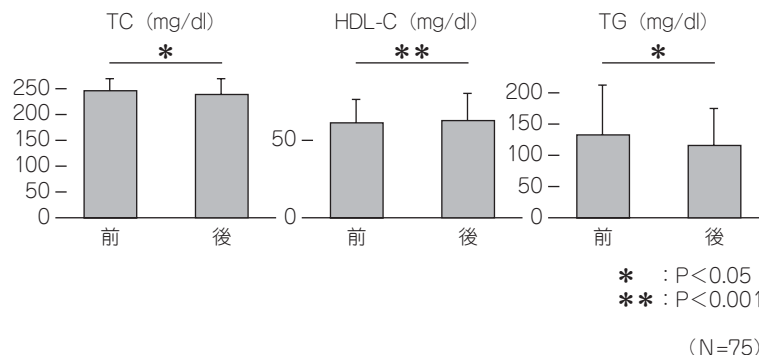
研究代表者 愛知学院大学 佐藤 祐造

高齢社会において高齢者のQOLの低下を防ぎ生活習慣病のリスクを減らすことが望まれています。本研究は家庭でもできるレジスタンストレーニングによって高齢者の身体能力の向上、生活習慣病のリスクの低減が得られるかを、体力テスト、糖・脂質代謝の面から検討したものです。対象は1、糖・脂質代謝観察群136名、2、生活活動能力観察群75名、3、高齢糖尿病患者群24名です。身体トレーニングは1、体重を利用し道具を用いない6種目、2、ゴムチューブを用いた5～6種目を10回繰り返す運動で、週2回施設で他は自宅で行うよう指導され、また1日1万歩以上歩くよう指示され3ヶ月間行われています。

トレーニングによってHDLコレステロールの上昇、中性脂肪の低下、また高コレステロール者での低下が見られ、体力テストでは体前屈、身体反応時間、バランス保持機能の向上が見られました。糖尿病患者では血糖の低下、運動習慣の定着が見られ、著者らの採用したレジスタンストレーニングの有用性が示唆されました。



家庭でのトレーニングは、高齢者の身体能力向上および生活習慣病のリスク低減に有用なようだ



高脂血症患者の脂質代謝の変化