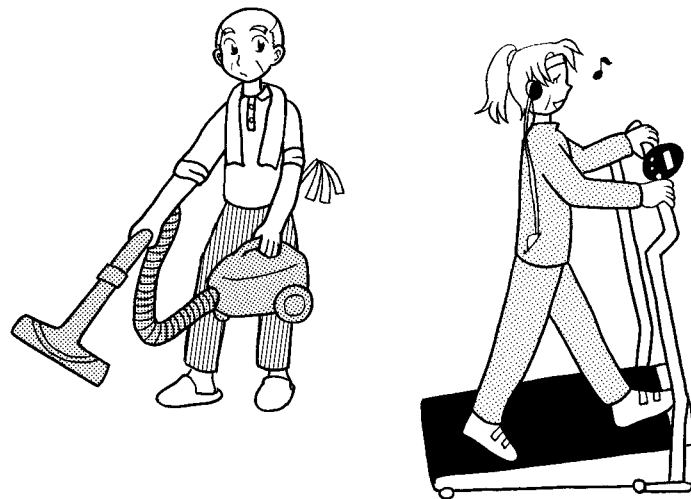


加齢に伴う中心動脈伸展性低下を抑制 するための身体活動ガイドラインの構築

研究代表者 産業技術総合研究所 菅原 順

本研究は中高年者の中心動脈伸展性維持・改善に有効な身体活動水準を明らかにすることを目的としました。そのため、1)41-82歳の中高年者 172名の上腕および頸動脈血圧、頸動脈 Beta-stiffness index 等を年齢横断的に調べ、2)中高年女性 17名を低強度 (4METs) と高強度 (7METs) 群にわけて有酸素性トレーニングを2週間実施させる介入研究を行いました。その結果、Beta-stiffness index は加齢と共に増加するが、高強度 (6METs 以上) の身体活動を除外した日常生活総身体活動量および中強度 (3-6 未満 METs) 身体活動量とは逆相関を示すことが示されました。また、低強度の有酸素性トレーニングにより、高強度と同様な Beta-stiffness index の有意な低下が確認されました。したがって、3-5METs の身体活動および運動トレーニングは中高年者の中心動脈伸展性維持・改善に有効であることが明らかになりました。



中強度の身体活動および運動トレーニングは中高年者の中心動脈伸展性維持・改善に有効だ

