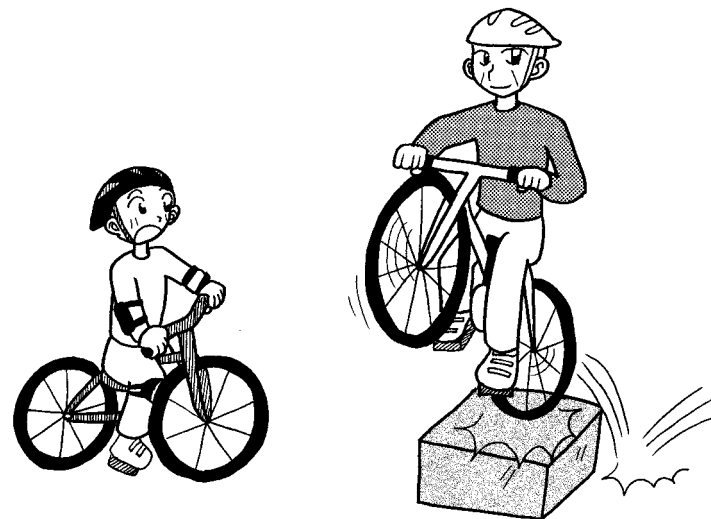


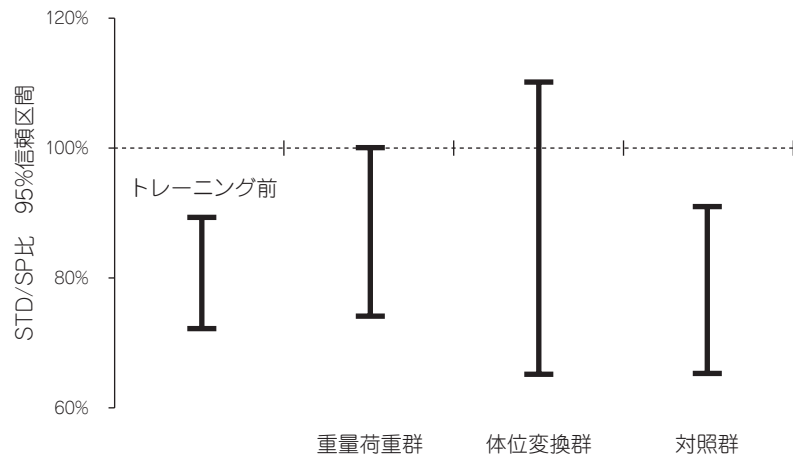
重量荷重トレーニングと体位変換トレーニングは姿勢保持機能を改善するか？  
 —身体的生活機能と下肢伸張反射の姿勢性調節を指標とした介入研究—

研究代表者 (財)明治安田厚生事業団 江川 賢一

加齢による身体機能低下は、姿勢を保持する機能に影響を及ぼし、その結果、転倒、骨折、寝たきり状態などを引き起こし、その予防対策が進められています。本論文は、生活体力（身体的生活機能）および下肢伸張反射（姿勢性調節）を指標として、若年者の姿勢保持機能を分析したものです。それぞれ、手足の錘をつけた重量荷重トレーニングおよび受動的に立位と仰臥位を繰り返す体位変換トレーニングを行った結果は、被験者である31人の学生の間で、生活体力である起居時間、歩行時間、手腕作業時間および身辺作業時間に有意な効果が認められています。姿勢性調節では、固有感覚系の入力と強く関係するため、被験者が若くかつ機能的に優れていることが要因となり、明らかなトレーニング効果は示されませんでした。さらに、若年者の姿勢保持機能を改善するためには、重量荷重および体位変換による感覚入力の増大が有効であることが示唆されています。身体活動への介入や下肢筋群の機能アップに繋がる基礎的な研究結果であると考えられます。



どのようなトレーニングが姿勢保持機能を改善し、加齢による身体機能低下を予防するのか



重量荷重トレーニング群、体位変換トレーニング群および対照群のトレーニング後の下肢伸張反射の姿勢性調節（仰臥位（SP）に対する直立位（STD）のヒラメ筋H波振幅の比、STD/SP比の95%信頼区間）