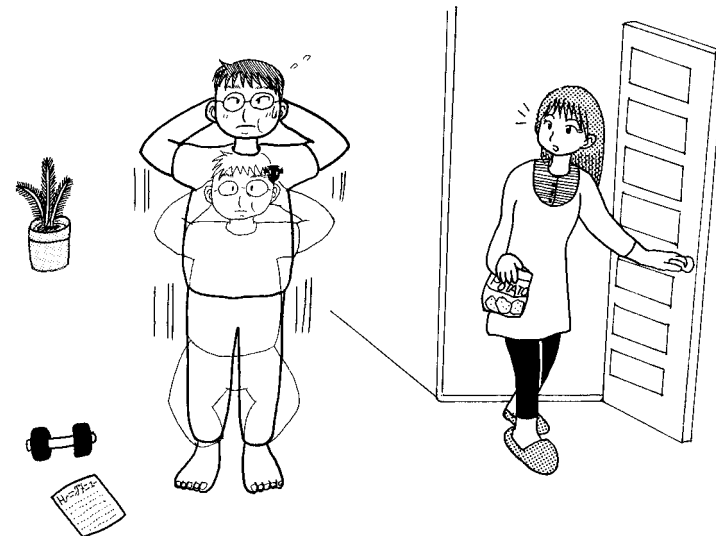


中年肥満男性に対するコーチング理論に基づいたメタボリックシンドローム予防・改善プログラムの有効性 —情報提供群との比較検討—

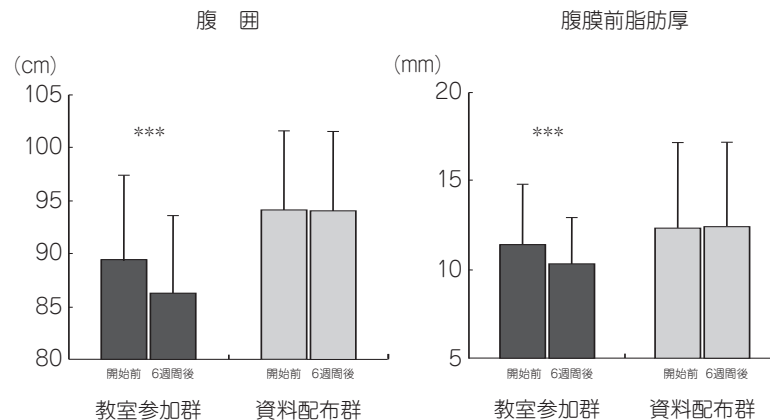
研究代表者 高知大学 都竹 茂樹

本研究は中年男性にみられるメタボリックシンドロームの該当者及び予備軍を抽出し、保健指導プログラムに参加する「参加群」と食事と運動に関する資料のみを配布する「情報提供群」の2群に無作為割付を行い、「参加群」には自体重による筋力トレーニングプログラムを隔週（6週間）実施しました。その結果、「参加群」では体重、BMI、腹囲、腹部皮下脂肪厚、腹膜前脂肪厚が有意に減少し、総コレステロール、中性脂肪、LDL コレステロール、及び血糖においては有意な改善が認められました。一方、「情報提供群」では歩数の増加、血糖の低下は認められましたが、他の項目においては変化が認められませんでした。

これらの結果から、自体重を利用した家庭でできる筋力トレーニングによっても参加者の身体づくり、健康づくりに対するモチベーションを喚起し、身体組成及び血液成分の改善など、メタボリックシンドロームに代表される疾病リスクの軽減に寄与することが明らかになりました。



家庭でできる筋肉トレーニングで身体づくり、健康づくりに対するモチベーションを喚起し疾病リスクの軽減に寄与することがわかった。



*** $p < 0.001$ (対応あるt検定)