

高齢者におけるレジスタンストレーニングのインスリン作用に及ぼす影響

研究代表者 名古屋大学 北村伊都子
 解説 黒田 善雄

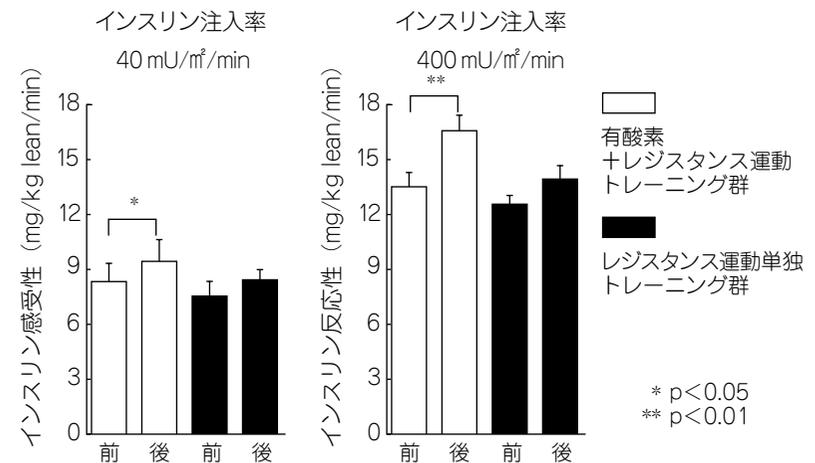
加齢によるインスリン抵抗性の増大に対し、有酸素運動が低下したインスリンで作用を改善することはよく知られています。近年レジスタンストレーニング（筋肉トレーニング）がインスリン作用を改善するという報告もありますが、その詳細は解明されていません。

平均年齢68.1歳の健常高齢者12名をレジスタンストレーニングのみのRT群と、レジスタンストレーニングと有酸素トレーニング（エアロビクスダンス）の併用のCT群に分け、各々週3日、30分間12週間のトレーニングを行いました。この研究では両群の筋トレーニングの内容が均一でないため若干問題は残るが、体重当たりのインスリン作用の改善は両群とも有意に増大し、筋重量当たりでは、CT群のみに増大が認められました。

レジスタンストレーニングによるインスリン作用の機構と有酸素運動のそれには異なる点が考えられ、筋トレーニングを行う場合には、有酸素トレーニングを併用する方がより有効と思われる。



低下したインスリン作用の改善には筋トレとエアロピクスの併用がより有効なようだ



トレーニング前後での筋重量あたりのインスリン感受性および反応性