

## ローイング・トレーニングが 中高年者の糖処理能力に及ぼす影響

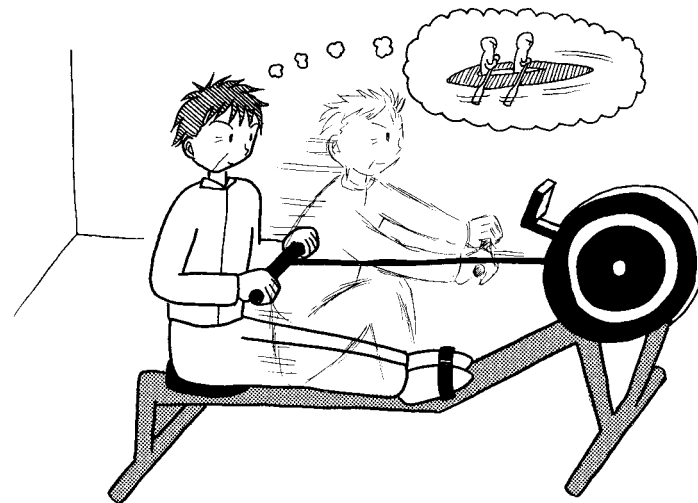
研究代表者 早稲田大学 寺田 新

本研究では中高年者の糖代謝能向上を目的とする運動処方としてのローイング運動の有効性を検証するために、ローイング運動とウォーキング運動を実施している中高年者の血中糖代謝マーカーが比較検討されました。

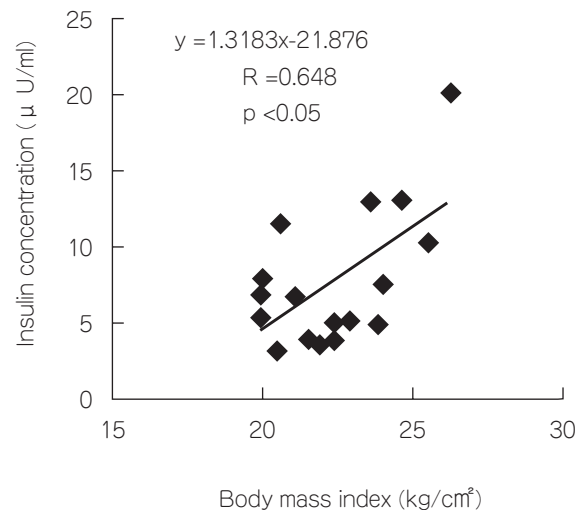
その結果、①日常的なローイング運動は、ウォーキングと同程度に中高年者の糖代謝能を良好に維持できる運動形態である。②中高年者では、体脂肪量の増加を抑制することが、糖代謝能を維持する上で重要である。という事実が見出されました。

最近では、「ローイングエルゴメーター」という機器が開発され、ローイング運動は川や海に行かなくても、健康増進施設等で広く実行することが可能な運動となっています。

したがって、中・高年者の健康増進、生活習慣病予防に役立つ運動・スポーツとしてお薦めすることができます。ただし、トレーニングを開始する前には必ず医師によるメディカルチェックを受診して下さい。また、軽い強度からはじめなければならないことも付け加えておきます。



ローイング運動は、中高年者にとって、体脂肪量増加をおさえ糖代謝能を維持するために効果がある



肥満度の指標であるBMIが高い中高年者は血中のインスリン濃度が高い傾向にある