

運動療法による健康の維持・増進と高齢者の生きがいづくり



【千葉キャンパス】健康医療スポーツ学部 柔道整復学科 教授

野上 順子 Nogami Junko

URL : [帝京平成大学 教員業績紹介ページ](#)

キーワード : 水中運動、運動療法・生活習慣病・肥満・リハビリ

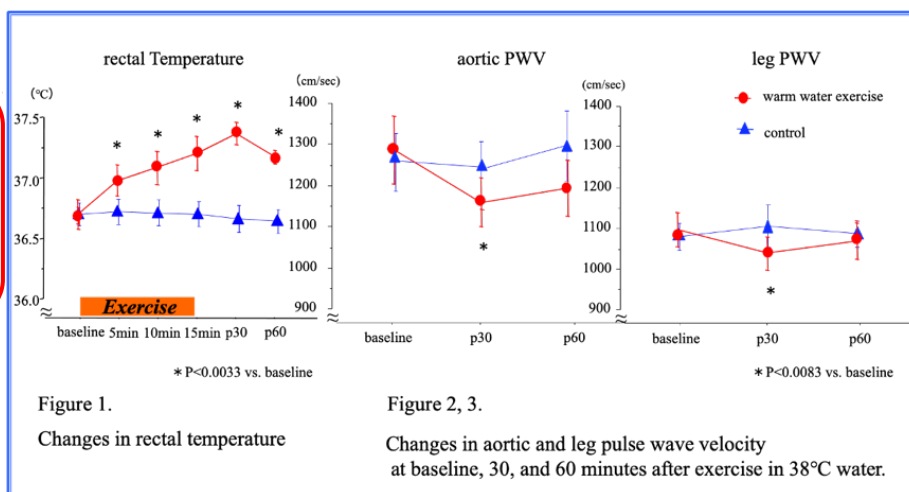
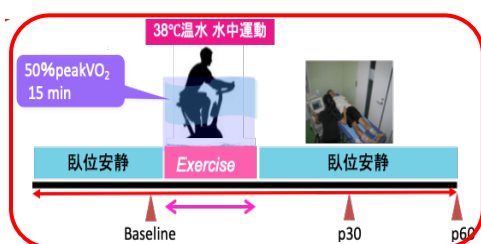


研究の概要

SDGs 目標 3 : すべての人に健康と福祉を

SDGs 目標 4 : 質の高い教育をみんなに

加齢による動脈伸展性の低下や動脈スティフネスの増加が心血管疾患の危険因子の一つであることはよく知られており、定期的な有酸素運動がその予防や改善に有効であると言われている。中でも、水中運動は高齢者でも安全に楽しくおこなえる運動として注目されている。温水での水中運動が動脈スティフネスに及ぼす影響について検討した結果、動脈スティフネスの指標である脈波伝播速度 (Pulse Wave Velocity: PWV) が有意に低下し、中強度運動であっても適度な温熱を付加し体温上昇することで、高齢者の動脈スティフネスが低下する可能性が認められた。



高齢化が深刻化し、生活習慣病の増加が懸念される今日、水中での運動が高齢者の健康促進や予防において一層重要な役割を果たすと予想される。現代社会が直面している様々な問題を解決する一助となる研究として、水中運動や温浴などによる温熱刺激が高齢者および成人の動脈スティフネスのみならず、睡眠やメンタルヘルスに及ぼす影響について、またそれらが認知機能や運動パフォーマンスに及ぼす影響について、研究を進めていきたい。

実学へのつながり・産業界や自治体へのアピールポイント・協力可能事項・協力希望事項

運動療法は高齢者の健康維持に有益である。バランス能力・筋力・柔軟性向上などを通じて、また温浴を利用した運動療法により、高齢者がより健康的で活発な生活を送る手助けの提供が期待できる。

水中運動や運動療法の具体的な効果やメカニズムに関する科学的な根拠の確立とともに、長期的に健康に与える影響や予防効果や慢性疾患や老化に伴う変化に対する運動療法の長期的な効果が求められている。また、心身のリフレッシュやメンタルヘルスの向上を求める人々にとっても魅力的である。

知的財産・論文・学術発表など（詳細は右上 QR コードの教員紹介からご確認ください）

- ・「一過性の水中運動と陸上運動が大動脈スティフネスに及ぼす影響」
- ・「温浴の温度差が高齢男性の動脈スティフネスに及ぼす影響」
- ・「Comparison of aortic stiffness after exercise between 2 different exercise protocols in elderly subjects」