

自律社会を支える日本的セルフケア（養生）の構築

谷口 剛志

鍼灸学講座 鍼灸学ユニット

これまで鍼灸分野の研究は,”はり”や”きゅう”の治効メカニズム, 経穴の存在, 疾病に対する治療効果などを対象にしたものが多く, 病気ではないけれど調子が悪い(未病), 病気にならない過ごし方(養生)を対象にしたテーマは少ない. 鍼灸学部のテーマとして, 未病の状態を可能な限り, 客観的に示すこと, これまで先人が培ってきた養生を現代が抱える様々な問題解決の糸口とすることで, これからの自律社会を支える日本的なセルフケア(養生)の構築を考えていきたいと思います.

いつでも速歩トレーニングが体力・認知機能に及ぼす影響:

ランダム化クロスオーバー試験

齊藤 昌久^{1), 2)}

¹⁾柔道整復学講座 柔道整復学ユニット, ²⁾基礎教養講座 健康スポーツ学ユニット

【目的】①「インターバル速歩[®]トレーニング」(IWT)と「いつでも速歩トレーニング」(a-FWT)が体力, 認知機能, およびそれらに関する因子(IGF-1, PGC-1 α , BDNF)の血液濃度に及ぼす影響, ②a-FWTの効果を介入前後の比較から検証すること, である.

【研究方法】研究デザインは, ランダム化比較試験(クロスオーバー試験)とする. 研究対象者(地域中高齢者)を無作為に Group A・B 群の 2 群に分け, 両群に運動プログラム(IWT と a-FWT)の介入(5 ヶ月)を行う. ウォッシュアウト期間は 3 ヶ月とする.

【予測成果】a-FWT の効果が実証されれば, 日常生活の中に運動を取り入れやすくなる. このことから,

- ① 運動習慣者の増加, ② 体力や健康の維持・増進, ひいては, ③ 認知機能や QOL の維持・増進, ④ 健康寿命の延伸への貢献, ⑤ 要介護者の減少など, の効果が期待できる.