

2020 5.27 [水]

メディアガーデンプレス

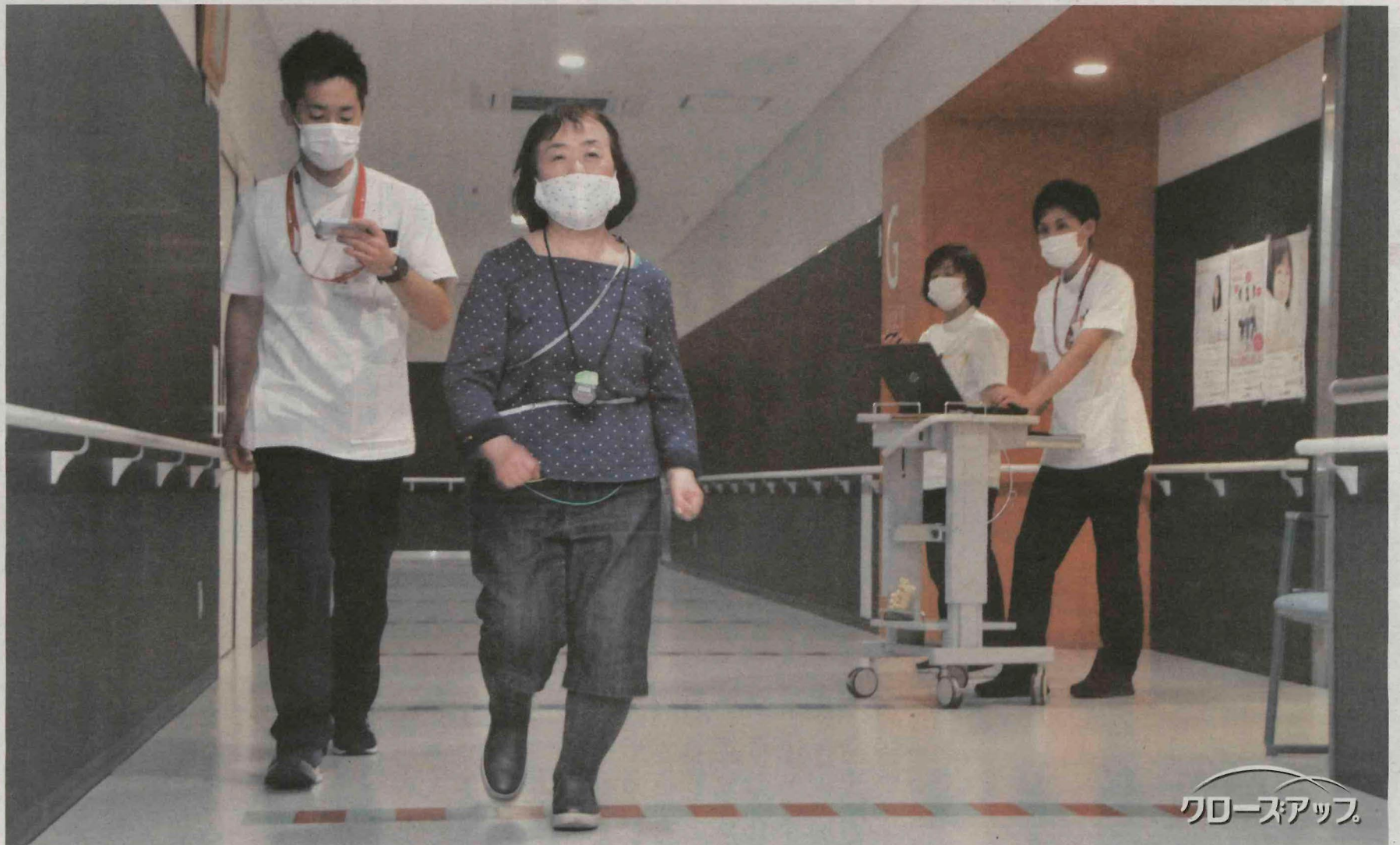
www.mgpress.jp

- 02 暮らし 四賀の自然 弁当の友に
 - 04-05 子育て 洗濯王子に聞きました
 - 06 地域 像えとせとら 2体の牛
- 記事中、市外局番のない電話番号は0263地域です

MG
プレス
Wed. 信州の真ん中から発信

松本市・塩尻市・安曇野市・大町市・東筑摩郡・北安曇郡・木曾郡

【お問い合わせ】〒390-8585 松本市中央2-20-2 ●編集 ☎0263-32-1139(代) FAX0263-32-3388 ●広告 信濃毎日新聞松本本社 ☎0263-32-2860 MGプレス ☎0263-32-5539 FAX0263-32-5599



グロースアップ。

リハビリ中の山本恵美子さん(左から2人目)は、3人の理学療法士に見守られながらインターバル速歩を実践

健康づくり→リハビリ活用

「インターバル速歩」心疾患患者に

ややきついと感じるくらいに速歩を3分、その後、息を整えるゆっくり歩きを3分、これを1セットとして繰り返す「インターバル速歩」。体力や筋力の向上、生活習慣病改善に効果があるとされる松本発祥の運動法を心疾患のリハビリに活用する試みが始まった。

インターバル速歩の効果を研究・提唱してきた信州大。リハビリ法としての効果を検証する大学院医学系研究科の取り組みが公益財団法人住友電工グループ社会貢献基金の寄付講座に認められ、医療現場での本格的な実験がスタートした。4月から3年間、信州大とあづみ病院を拠点にデータを集め、リハビリ法としての確立を目指す。

同速歩を考案した、信大の能勢博特任教授(67)は「この運動の医療分野での可能性を広げる第一歩になる」と期待している。

(浜秋彦)

03面に続く

福祉用具の
レンタル・販売、
住宅改修

高齢者の快適な
在宅介護の
お手伝い

十字屋リース(株)
www.jujiya-l.co.jp
info@jujiya-l.co.jp
☎0263-26-5957代