

可能性広げる第一歩に



秋田県由利本荘市で行われたインターバル歩行の交流会で、速歩を実践する熟年体育大学リサーチセンターの会員ら（2018年9月）

1日5セットを週に4日、5ヶ月以上続けた8700人からデータを集め、体力の20%向上、高血圧・高血糖・肥満の20%改善、医療費の20%削減につながるといった効果を導き出している。

こうした実績が評価され寄付講座に認められ、

で「インターバル歩行」を実践した。速歩を3分、ゆっくり歩き3分の一セットを5回、計30分。や

り終えると山本さんの額には汗がにじみ、タオルで気持ちよさそうに拭つた。

山本さんは「最初はだらだらとしか歩けなかつたが、今はぎびきびと歩ける。普段歩いていても疲れなくなった」。見た目もスリムになり、「積極的に生きていこうと思えるようになった」と、気

クロースアップ。（01面から続く）

データを収集
手応えを感じ

池田町の北アルプス医療センターあづみ病院のリハビリテーション科。同町の山本恵美子さん（71）は理学療法士3人が見守る中、約30㍍の廊下

6月に入院。ペースメーターを植え込む手術をした。リハビリの一環でインターバル歩行を取り組み始めたのは約2カ月前。今は週2回行っている。

山本さんは「最初はだらだらとしか歩けなかつたが、今はぎびきびと歩ける。普段歩いていても疲れなくなった」。見た目もスリムになり、「積極的に生きていこうと思えるようになった」と、気

山本さんは昨年、心疾患の一種で脈が遅くなる「洞不全症候群」を患い

原恭子さん（42）は山本さんの歩く姿を見て「以前より、歩幅が広くなつた。姿勢も良くなり、視線を上げて歩けるようになつた」と話す。

山本さんは昨年、心疾患の一種で脈が遅くなる「洞不全症候群」を患い

原恭子さん（42）は山本さんの歩く姿を見て「以前より、歩幅が広くなつた。姿勢も良くなり、視線を上げて歩けるようになつた」と話す。

同科は約1年前から心疾患患者のリハビリの方

法として自転車をこぐ有酸素運動や負荷を掛けた運動などのほか、試験的に同速歩を加え実践。今

年4月からは、吉原さんと永富丈博さん（30）、赤羽弘泰さん（29）がチーム

信大の能勢博特任教授ら

医療の現場で実験

を組み、本格的に心電図や心拍数などを計測、データを収集している。現在は10人の嘱託が協力している。

「最初は強度が強過ぎると思ったが、適している」と永富さん。具体的な効果などデータに基づく細かな検証はこれからだが、手応えをつかんでいる。

約20年前から 実績積み重ね

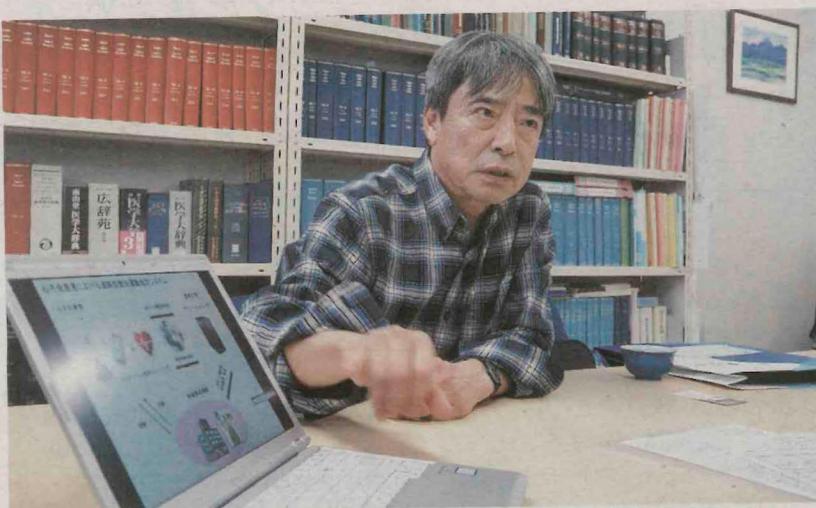
インターバル歩行は約20年前、当時、信州大医学部教授だった能勢博特

リハビリへの活用に着手。また、「IOT（モノのインターネット）」を活用した心臓リハビリテーションのための在宅・遠隔型個別運動処方システム」の開発も並行して行うことになった。

能勢特任教授は「イン

ターバル歩行はコストがかからず、取り入れやすい。リハビリ方法としては普及すれば医療費削減などにもつながる」とみて

いる。インターバル歩行の体験は、熟年体育大学リサーチセンター（云37・2697）へ。



心臓疾患のリハビリ法としてインターバル歩行の可能性などを説明する能勢特任教授

牛乳を食べよう!! 牛乳応援

MILK MILK

「会わずに受け取れる」
宅配ボックス！

店長押し!

通販・ネットショッピング
利用の方に嬉しい!
COMBO-LIGHT
<コンボライト>

- お手頃価格
- 施工が簡単!「自分でできる」

定価 39,800円(税抜)~

PanasonicリフォームClub

おいしい中華料理はシシングループで

中国四川料理
せんの
四川乃華

南松本店・安曇野店
イオンモール松本店