

## 忠岡町 インターバル速歩の参加者の初回から 5か月間の成果

インターバル速歩は、5か月間継続することで、

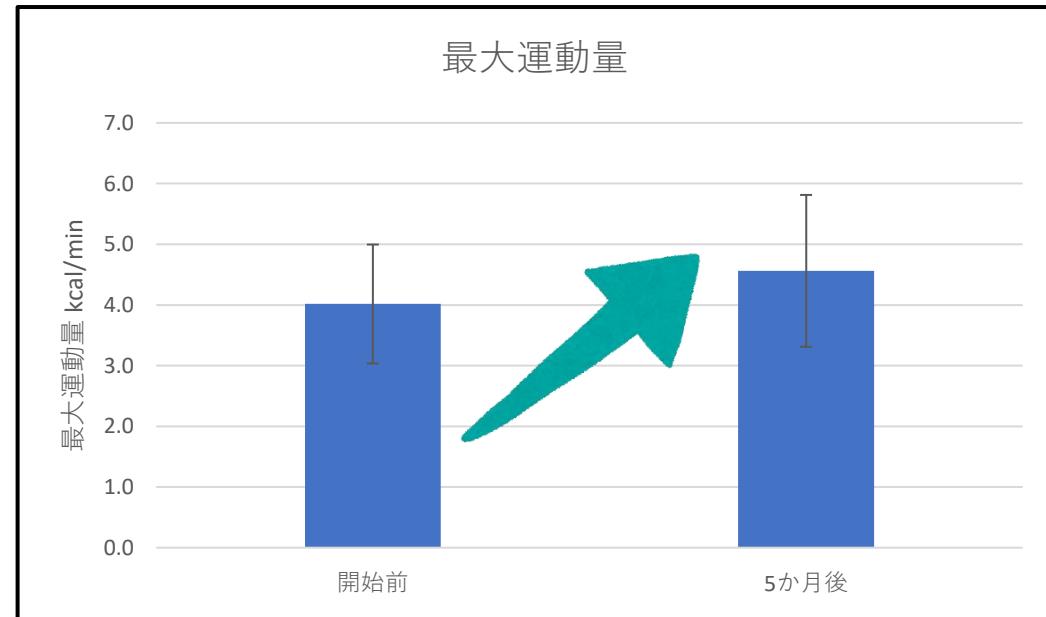
**①体力が20%向上、②高血圧、高血糖、肥満が20%改善、③医療費が20%削減**されると  
3つの効果が得られると言われています。

忠岡町では、平成29年から65歳以上の方に対して、インターバル速歩を実施してきました、参加者のべ38名のデータを集計しました！

インターバル速歩を **1日30分（うち速歩15分）以上で週4日以上**を行うことがより効果的です！

出典：金谷和幸,河端隆志,関西大学,2017

最大運動量とは、「体力（持久力）」のことです。  
体力が向上すると、**生活習慣病の改善や睡眠の質があがる**など、日常生活において嬉しい効果が得られます。



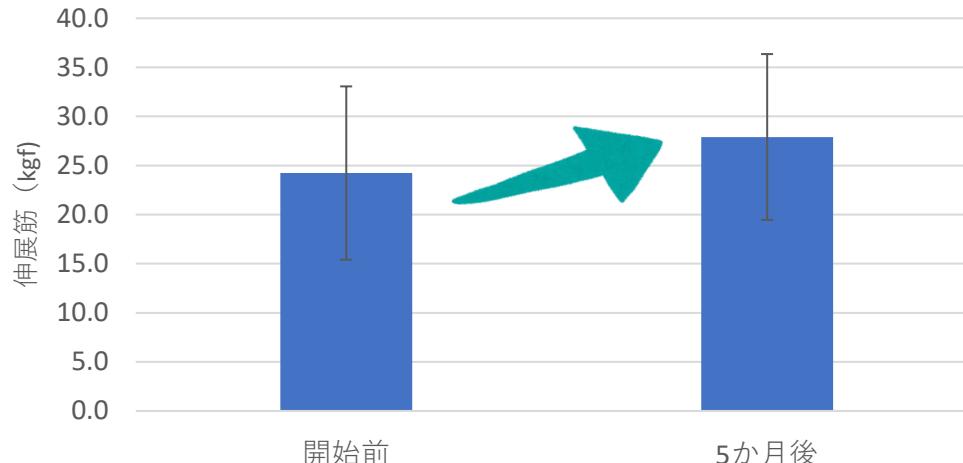
脚伸展とは、「大腿四頭筋」の筋力を測定した結果です。

大腿四頭筋は、歩くことや走ることをはじめとする多くの日常生活動作に関与している重要な筋肉です。

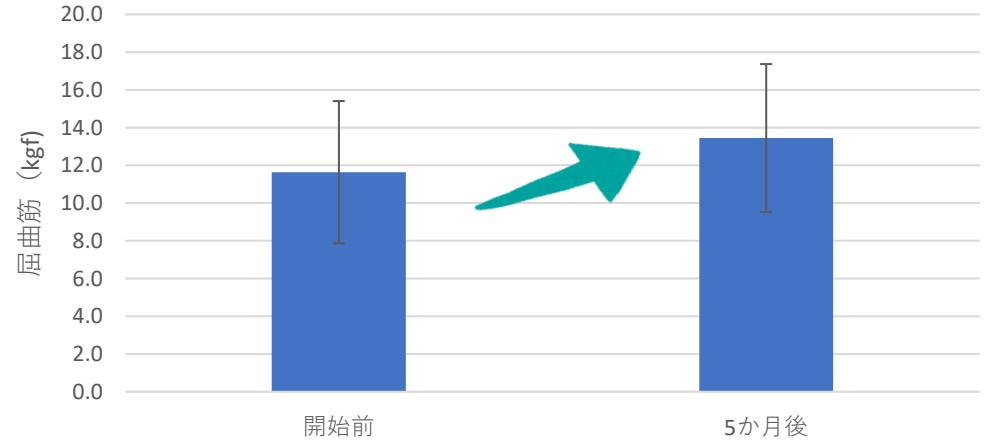
脚屈曲とは、「ハムストリングス」の筋力を測定した結果です。

ハムストリングスは、歩くことや走ることなどの日常動作や前傾した上半身を持ち上げる動作に関与している重要な筋肉です。

脚伸展



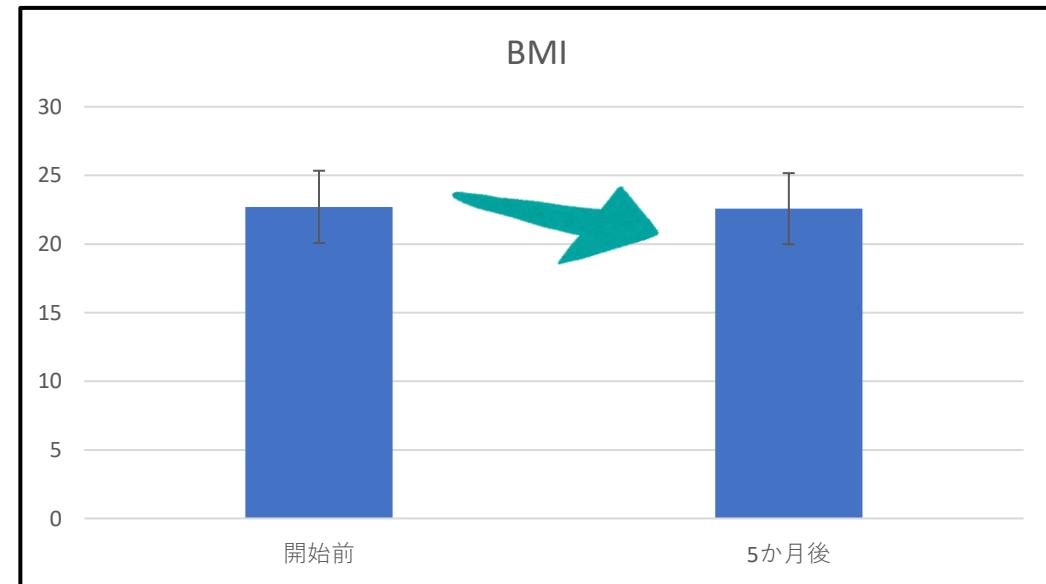
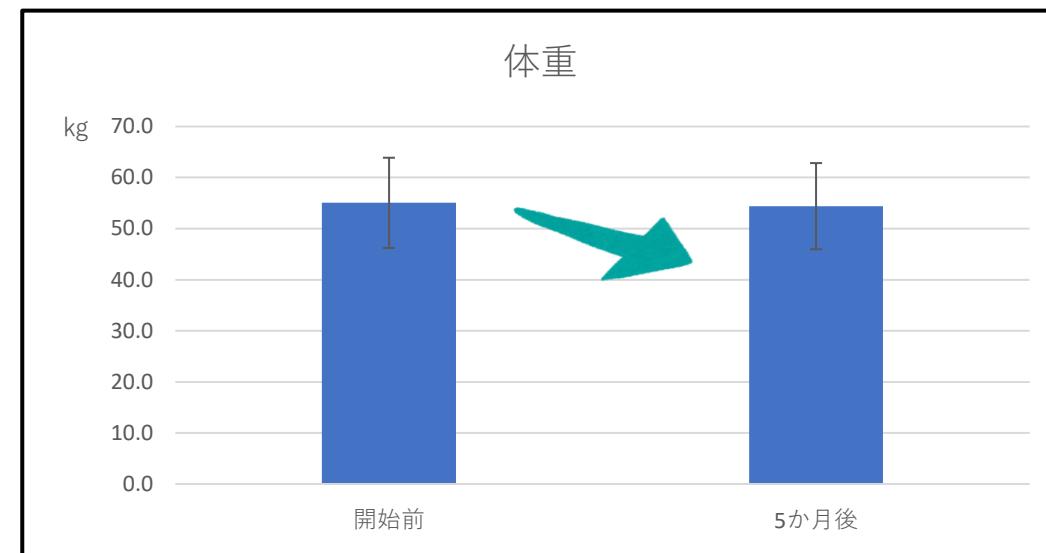
脚屈曲



体重にも変化が表れており、筋力・体力が向上していますが、体重やBMI値は減少しているという結果になりました。

今回の参加者の皆さんには、標準体型（BMI18.5～25未満）の方が多かったので、大きな変化はありませんが、

**標準体型からの数値減少は大きな効果と言えます。**

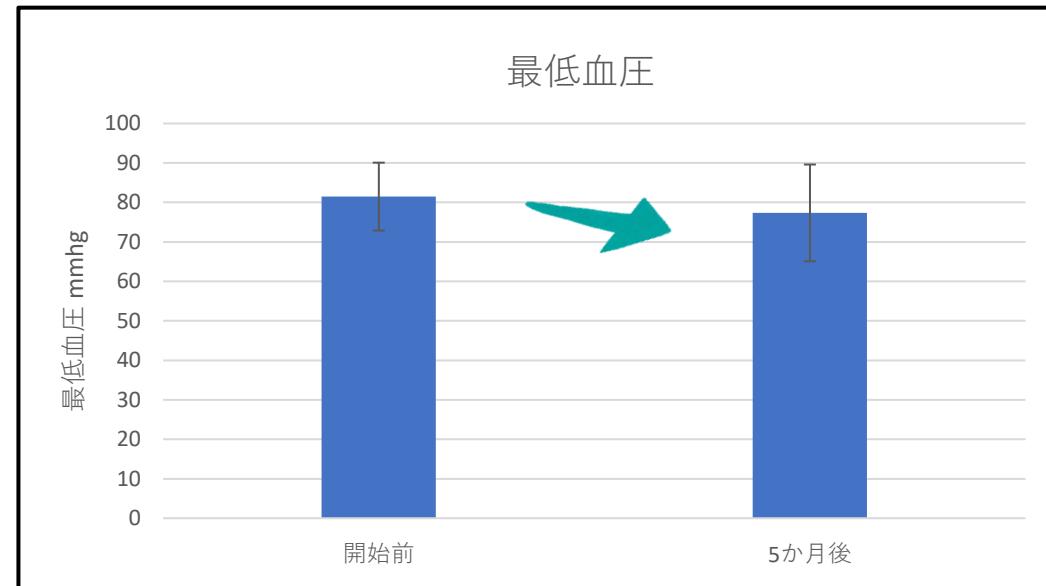
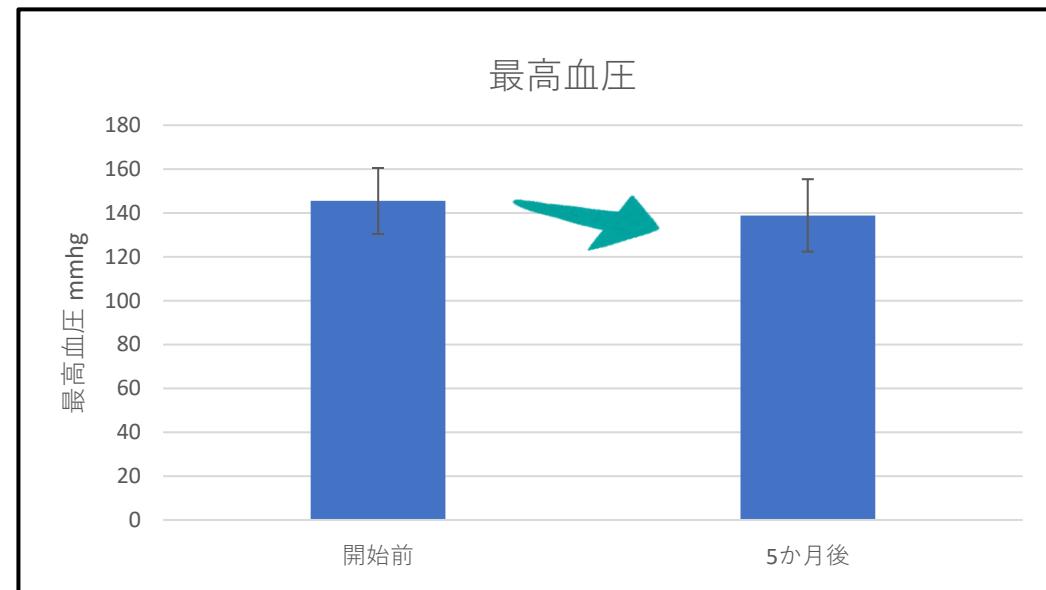


血圧測定においても、たった5か月間で変化があります。

開始前が140/80台でしたが、

**5か月後には、130/70台**という結果が出ました。

治療中・未治療の方でも、血圧が落ち着いてきています。



インターバル速歩は、筋力・体力が低下しやすい高齢期でも、着実に取り組むことで効果が出ています。

インターバル速歩は、**一人ひとりの体力に合わせて、運動強度を設定**  
**することが出来る**ため、無理なく続けることができるウォーキング方法です。

この機会に是非、挑戦してみてください！

【問い合わせ先】

忠岡町地域包括支援センター

(忠岡町役場 福祉課内)

電話：0725-22-1122（代表）

FAX：0725-22-1129

