

2019年3月13日

## ＜リソル生命の森＞ 青柳幸利氏による「健康講演会」を開催！ ～ 健康寿命を延ばす歩き方の黄金律 “一日 8,000 歩・速歩き 20 分” ～

3月9日、リソル生命の森（千葉県長柄町）において、リソルグループの健康アドバイザー青柳幸利氏による『健康講演会 ～健康寿命を延ばす歩き方の黄金律～』が開催されました。

座学と体験を融合し、第一部「健康講演会」、第二部「ウォーキング教室」で構成され、会場には同講演を聴講するために大勢の方が足を運びました。参加者は“一日 8,000 歩・速歩き 20 分”を日常にとり入れる健康理論を学ぶとともに、各々に適する運動強度の体感や参加者交流を通して心身充実した時間を過ごしました。

会場の様子(左)・耳を傾ける参加者(中)・青柳氏講演の様子(右)



### 第一部 講演会「ガンや認知症などの生活習慣病全般を病気別に予防する日常生活とは？」

東京都健康長寿医療センター研究所・老化制御研究チーム副部長(運動科学研究室長)の青柳幸利氏は「どういう歩き方をすると長寿遺伝子を上手に働かせることができるのか。」「ガンや認知症など生活習慣病全般を予防する日常生活とはどういう生活か。」など、予防医学の本質的な理論を交えつつ、私たちの日常にとり入れることができる『歩き方の黄金律』を、身近な具体例やユーモアを交えてわかりやすく語りました。

“一日 8,000 歩・速歩き 20 分”とは、『一日平均で 8,000 歩』歩き、内『速歩き 20 分』が含まれていれば、がん、認知症、うつ病、脳卒中、心筋梗塞、動脈硬化、骨粗しょう症、高血圧症、糖尿病などあらゆる病気を防ぐことができます。とする、青柳幸利氏が提唱する予防医学の理論です。

同氏は、「今日からすぐに使える理論。24時間朝から晩までの過ごし方を意識して、先ずは2ヶ月間大事に続けて欲しい。」旨を添え、講演会を締めくくりました。

## 第二部 ウォーキング教室

参加者はウォーキング教室会場となる日本メディカルトレーニングセンターフィールドに移動し、青柳氏の理論に基づく中強度の速歩きなどを体感。インストラクター下山氏の指導により、各々のペースで自身の歩き方と向き合い、参加者同士で交流し気持ちよく汗を流しました。

リソルグループは、今後も“いきがい・絆・健康・くつろぎ”をテーマに、価値あるサービスを皆様にお届けします。

日本メディカルトレーニングセンターフィールド(上)・ウォーキング教室の様子(左下・右下)



### ■講師プロフィール



#### 東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム副部長 青柳 幸利 先生

トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了、医学博士取得。  
カナダ国立環境医学研究所温熱生理学研究グループ・研究員、奈良女子大学生生活環境学部・助手および大阪大学医学部・非常勤講師等を経て、現在、東京都健康長寿医療センター研究所・研究副部長(運動科学研究室長)。  
高齢者の運動処方ガイドラインの作成に関する研究に従事し、種々の国家的・国際的プロジェクトの主要メンバーとして、先進諸国の自治体における老人保健事業等の展開を支援している。  
近著に『あらゆる病気は歩くだけで治る!』(SBクリエイティブ)など多数。

<本リリースに関する問い合わせ先>

リソルホールディングス株式会社 (RESOL グループ) 広報担当/高橋・大野

TEL : 03 (3342) 0331 (直通) E-mail : [press@resol.jp](mailto:press@resol.jp) URL : <https://www.resol.jp>