

特別健康セミナー

1日 8,000 歩・速歩き 20 分で 長寿遺伝子のスイッチ ON!



私は、2000 年より 15 年以上にわたり、群馬県中之条町の高齢者全員（約 5000 人）を対象に、日常的な身体活動と心身の健康について調べています（中之条研究）。この中之条研究では、対象者に加速度センサー内蔵の身体活動計を常時（お風呂に入る時以外のすべての時間）装着していただき、1日 24 時間、1年 365 日の生活行動と 20 種類以上の病気・病態の発症との関係を分析しました。講演では、「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？」について詳しく解説します。

開催日 10 月 23 日(日) 13:30 ~ 15:30

受付 開講時間の 30 分前から

会場 リソル生命の森 フォレストアカデミー
※駐車場に限りがございます。ご来場の際は
日本メディカルトレーニングセンターの駐車場をご利用ください。

受講料 リソル生命の森各種会員様 **無料**
★今回は一般の方も特別に無料です

定員 100 名 ※定員になり次第締切とさせていただきます。
早めにお申込みください。

お申込 下記へお電話にてお申込みください。

病気が予防できる目安となる歩数

うつ病	……予防できる病気	脳卒中、認知症	5000 歩
4000 歩	……1日あたりの歩数	7.5 分	
5 分	……うち中強度の運動時間	心疾患	5000 歩
		7.5 分	
肺、大腸などのがん	7000 歩	糖尿病、脂質異常症	8000 歩
	15 分	20 分	
骨粗しょう症	7000 歩		
	15 分		

(注) 東京都健康長寿医療センター研究所の調査結果に基づき作成。
中強度の運動は高齢者の場合、会話ができる程度の早歩きが目安

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）

青柳 幸利（あおやぎ ゆきとし）

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、『やっちはいけないウォーキング』（SBクリエイティブ）、など多数。

