

疲労回復促進をねらいとしたコンプレッションウェアの効果検証

■ 過去に実施した共同研究の内容

運動後に着用するコンプレッションウェア（着圧機能を有するウェア）が、疲労回復や筋損傷に及ぼす影響を検証する。

■ 実施可能な研究

検証実験の実施

- ◇ 最大筋力、筋パワーの測定
- ◇ 血液中の筋損傷、炎症マーカーの測定
- ◇ 主観的疲労感、筋痛の客観的評価

■ おもな結果

運動後におけるコンプレッションウェアの着用により、最大筋力の回復が促進した。また、運動翌日における筋痛が大幅に軽減された。



低酸素環境で行うトレーニングによる生活習慣病予防

■ 研究の内容

低酸素トレーニング室を用いて、低酸素環境での運動や滞在が肥満や糖尿病予防にもたらす効果を研究している。

■ 実施可能な研究

- ◇ 肥満予防に有効な低酸素トレーニングプログラムの開発
- ◇ 低酸素環境での滞在が食後血糖値に変動に及ぼす影響の検証

■ 実施可能な測定・検査

- ◇ 食後血糖値の測定
- ◇ 内臓脂肪面積、筋線維内脂肪量の測定
- ◇ ホルモン、血中脂肪、コレステロール濃度の測定



運動や生活習慣の変容に伴う食欲調節機構の変化

■研究の内容

運動、食事内容、睡眠時間など生活習慣の変容が、食欲調節に関わるホルモンの分泌動態に及ぼす影響を検討している。

■実施可能な研究

検証実験の実施

- ◇ 運動による食欲調節ホルモンの変化
- ◇ 食欲を軽減させる運動プログラムの開発
- ◇ 機能性食品の摂取に伴う食欲の変化

■実施可能な測定・検査

- ◇ 食欲調節に関わる血中ホルモン濃度の測定
- ◇ 空腹感、満腹感、食欲の客観的評価



食欲調節に関わるホルモン

