

骨粗しょう症予防のための 運動・栄養処方

立命館大学 客員協力研究員

浜口 佳奈子



let's access



この QR コードを読み取ると
インタビュー動画を
視聴することができます



この QR コードを読み取ると
博士学位論文に
アクセスできます

学位授与の年月	2020 年 3 月
学位論文のタイトル	中年期女性を対象とした骨粗しょう症 予防のための運動・栄養処方
指導教員名	真田 樹義
研究領域	運動処方・健康運動
キーワード	骨粗しょう症・サルコペニア・ 身体活動・不活動・活動パターン



学位取得を
目指した
きっかけ

専 門知識をほとんどもない状態で入学した修士課程では、「疲労を感じないような短時間の身体活動がもつ健康効果について知りたい」という純粋な好奇心から研究テーマを設定した。予想外の結果であったが、基本的な知識の組み合わせで説明ができることにおもしろさを感じると同時に、疲労感や努力と健康指標の変化は相関しないことを認識した。幅広い対象者が、無理なく取り入れられる活動指針についての研究を続けたいと考え、進学した。

在学中

骨 密度に対する運動処方の効果はバラつきが大きく、被験者特性が異なる場合は適切な運動処方が異なる事が示唆されていた。博士課程前期課程では、骨密度の維持向上に効果的とされる高速度レジスタンストレーニングの効果を検討した。その結果、動脈硬化を有する対象者ではその効果が低いことが明らかとなったためこれらの対象者において骨密度の維持に重要な因子の検討を行った。その結果動脈硬化を有する対象者では、抗酸化ビタミンの摂取や歩行活動が有益である可能性が示唆された。また、健康運動指導士の資格を取得、人間の健康指標には最適値がある事を実感した。さらに、京都滋賀体育学会において、博論のテーマで優秀賞を受賞した。

現在

修 了後、立命館大学において客員協力研究員として在籍した。
長時間の連続した不活動がもつ健康への悪影響や、短時間の休息による身体活動の効果増大について興味を持つようになった。
博士課程前期課程の際のテーマ、「疲労困憊を伴わない短時間の身体活動」の健康効果について、活動量計データからの分析を模索中である。
私自身、身体が強い方ではなく、上記テーマについての研究結果から、スポーツ経験がなく激しい運動に抵抗がある人でも、無理なく取り入れられる運動指針を提示し、生活に取り込みたいと考えている。

将来像

努 力や気合に頼った方法ではなく、効果的で快適な生活改善指針を提示すること。すべての社会活動の土台として健康の維持増進があることが当たり前となる社会の構築に貢献すること。その利益を真っ先に受け取り、身近なひとに還元すること。

今この時をしっかりと味わって、糧にしてください。