

座る時間長



内臓脂肪多

歩き方改善で減少

花王と弘大
共同研究

座っている時間が長い人

効果が見られた。

ほど内臓脂肪が多いことが7日、花王(本社東京)と弘前大学のCOI(センター・オブ・イノベーション)の研究推進機構の共同研究で分かった。また、歩き方の改善指導をした人たちには、内臓脂肪が減少する

弘大が弘前市岩木地区で行っている岩木健康増進プロジェクト健診(岩木健診)に参加した20〜88歳の758人のデータを利用。腹の断面図を測定すると、座ったり横になっている時間と、内臓脂肪の面積に相関

関係が見られた。

また、座ったり横になっている時間を30分減らして家事などの軽い活動に充てる生活を長期間続けていた場合、内臓脂肪面積は現状より平均2・4平方センチメートルと推計されるという。

歩き方指導は25〜74歳の173人に実施。「シート式圧力センサー」で歩き方を解析し①左右のバランス

よく②かかとから足を着き、つま先で軽く蹴り出す③歩幅を10センチ広げるなどとアドバイスした。3カ月間で、内臓脂肪面積が平均5・5平方センチ減少したという。花王の担当者は「良い歩き方は疲れにくいので歩行距離が増え、歩く速さが上がった。転倒もしにくい」と話す。

研究論文は、日本健康教育学会誌や国際学術誌サイエンティフィックリポーツに発表した。(赤田和俊)