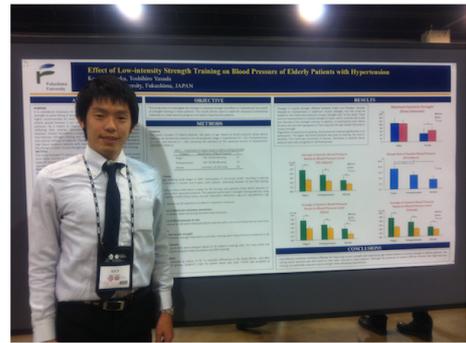
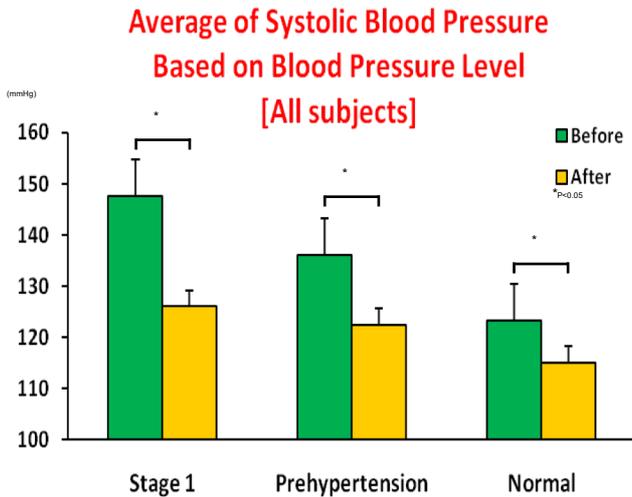


福島大学 運動生理学研究室 (安田研究室)

過去の大学院生の研究紹介

1. 運動教室参加が血圧に与える影響

継続的な運動は健康増進に寄与することが示唆されています。
介護予防運動教室に参加する高齢者を対象に低強度の筋力トレーニングが血圧に与える影響について調査しました

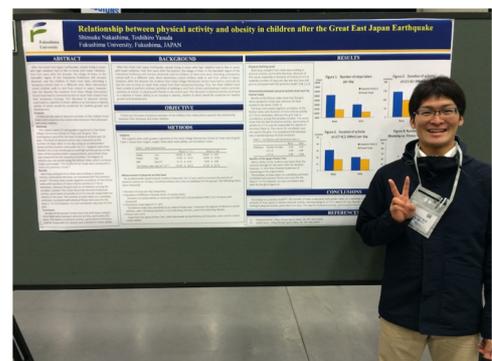
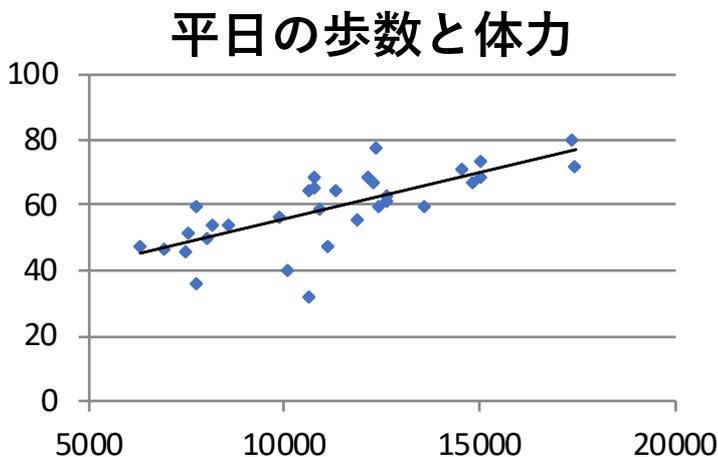


アメリカスポーツ医学会
(2011) で成果を発表しました

運動教室参加によって安静時血圧が低下しました
教室参加前の血圧が高い人ほど、低下の程度が大きかったことがわかりました

2. バス通学する児童の歩数と体力および肥満との関係

少子化に伴いバス通学をする児童が増えています。バス通学は通学による歩数減少だけでなく、部活など放課後の活動時間も減少するため体力低下や肥満を引き起こす可能性が考えられることから、この問題について調査しました。



アメリカスポーツ医学会
(2015) で成果を発表しました

バスで登下校する児童は、1日の歩数が少ないことがわかりました。
また、1日の歩数が少ない児童ほど体力が低い傾向がありました

3. 骨格筋のミトコンドリア制御に関する研究

骨格筋のミトコンドリアは持久力に関係するだけでなく、体脂肪の燃焼など健康増進とも深く関わっています。

ミトコンドリアの増減に関与する因子を明らかにする研究を実施しています。



令和3年度大学院中間発表会で大学院2年生が進捗状況を発表しました。
スポーツ健康科学領域の教員を前に自分の研究状況を伝え、質疑応答します。

