

平成 28 年 10 月 12 日

## 「リソル生命の森」の特別健康セミナー

### “1日8,000歩・速歩き20分”で驚きの予防効果！ ～マスコミでも紹介「歩数と歩き方」で糖尿病、認知症等を予防～

都心から約75分の千葉県の中央「中房総」に広がる、多世代交流型リゾートコミュニティ「リソル生命の森」(千葉県長柄町)では、“いきがい・絆・健康・くつろぎ”をテーマとした各種講座「お茶の間ゼミ」を連続開催しております。この10月23日(日)には、講師に青柳幸利(あおやぎ ゆきとし)氏をお迎えして新聞や書籍などマスコミでも話題の「ガンや糖尿病、認知症などの生活習慣病全般を病気別に予防する歩数と歩き方」といったテーマで特別健康セミナー「1日8,000歩・速歩き20分で長寿遺伝子のスイッチON！」(聴講無料)を予定しています。

青柳氏は2000年より15年にわたり、群馬県中之条町の高齢者全員(約5,000人)を対象に、日常的な身体活動と心身の健康について調査。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されています。

#### ■ “1日8,000歩・速歩き20分”特別健康セミナーの概要

- ・開催日時：10月23日(日) 13:30～15:30(開演の30分前から受付)
- ・開催場所：リソル生命の森 フォレストアカデミー(連絡先：0475-35-3333)
- ・受講料：無料(定員100名)
- ・講師：青柳幸利氏(東京都健康長寿医療センター研究所・運動科学研究室長)
- ・講演内容：「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？」

#### <青柳氏プロフィール>

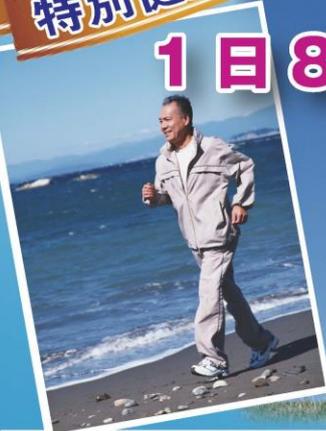
トロント大学院医学系研究科博士課程修了、医学博士取得。東京都健康長寿医療センター研究所・研究副部長(運動科学研究室長)として高齢者の運動処方ガイドラインの作成に関する研究に従事。また、国家的・国際的プロジェクトの主要メンバーとして先進諸国の自治体における老人保健事業等の展開も支援。著書に『やっちはいけないウォーキング』(SBクリエイティブ)、『一日一万歩はやめなさい!』(廣済堂出版)等多数。

#### ■この資料に関するお問い合わせ先

リソルホールディングス株式会社(RESOLグループ) 広報担当/元村・高橋  
TEL: 03(3342)0331(直通) E-mail: [press@resol.jp](mailto:press@resol.jp) URL: <https://www.resol.jp>

# 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	……予防できる病数
4000歩	……1日あたりの歩数
5分	……うち中強度の運動時間
脳卒中、認知症	5000歩
	7.5分
心疾患	5000歩
	7.5分
糖尿病、脂質異常症	8000歩
	20分
骨粗しょう症	7000歩
	15分
肺、大腸などのがん	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グループ・研究員、奈良女子大学生生活環境学部・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、『やっではないけないウォーキング』（SB クリエイティブ）、など多数。

RESOL リソル生命の森  
リソルグループ

TEL. 0475(35)3333 受付時間 9:00~18:00  
〒297-0201 千葉県長生郡長柄町上野521-4  
リソル生命の森 検索 www.seimei-no-mori.com