

藤沢市保健医療センター(健康増進施設)の健康づくりトレーニングを継続して、 全身持久力を高めると、血圧(収縮期血圧・脈圧)が低下することを明らかにしました



- ▶ 藤沢市保健医療センター(健康増進施設)で健康づくり(複合的)トレーニングを実践する高齢者585人
- ▶ 男性244人(平均年齢71歳)、女性341人(平均年齢68歳)
- ▶ 2017~2021年のうち、体力度チェックを2回以上受けた人が対象
- ▶ 全身持久力(最高酸素摂取量)を高めることが、収縮期血圧・拡張期血圧・脈圧に与える影響を分析
- ▶ 血圧に関連する他の要因(年齢、肥満有無、喫煙有無、降圧剤服用有無)の違いを考慮した分析モデル



【体力度チェック】

血圧、安静時心電図、医師の診察、
運動負荷試験、体力テストなど

【複合的トレーニング】

体力度チェックで得られた情報をも
とに、健康運動指導士が負荷設定
(中強度、合計60~90分)

有酸素運動



最大3種目
(自転車、ウォーキング、
ローイング)
合計約40分

筋力トレーニング



最大12種目
(上肢2・体幹5・下肢5種目)
10~15回を1~2セット

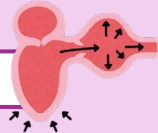
バランス運動など



バランス運動
コンディショニング運動
ストレッチング

最高酸素摂取量が増加(1mL/kg/分)することによって、概ね1年間で...

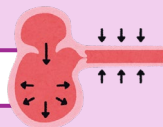
収縮期血圧*1



男性0.24mmHg
女性0.35mmHg

*1 女性のみ有意な関連あり

拡張期血圧



男女ともに
関連なし

脈圧*2



男性0.27mmHg
女性0.45mmHg

*2 脈圧:収縮期血圧と拡張期血圧の差

対象者の特徴

項目	男性	女性
収縮期血圧, mmHg	133 (17)	131 (19)
拡張期血圧, mmHg	74 (11)	73 (11)
脈圧, mmHg	59 (12)	59 (13)
トレーニング回数, 回/年	32	32

血圧:初回メディカルチェックの平均値(標準偏差)
トレーニング回数:中央値

