

## ノーチラス骨粗鬆症プログラム

2014年5月20日

アーサー・ジョーンズ氏は、ノーチラス スポーツメディカル インダストリーの社長だった1982年に、筋力トレーニングが骨粗鬆症の影響を軽減するかもしれないと仮定し、フロリダ大学医学校に骨粗鬆症の研究を依頼しました。その時点で、ノーチラスの筋力トレーニングが骨粗鬆症の治療に果たす長期的役割を彼が認識していたかどうかは、定かではありません。



今日の世界的な人口の高齢化により、骨粗鬆症または骨量減少の加速は、WHO および多数の国際政府および衛生グループにとって大きな問題となりました。

教育および認識は米国内の骨粗鬆症運動の基礎であり、地域の健康促進プログラムワークショップ、および骨量減少の計算ができる携帯アプリケーションといったツールがあります。これらは、標準的な年間の骨の減少量、更年期前および更年期後の骨の減少量を計算します。たとえば、40歳で閉経した60歳の女性は骨量が20%減少します。これは骨折をする確率が非常に高いことを意味します。

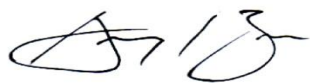


これは、日本での研究により例示されています。2010年には153,000件超の股関節骨折が確認されており、2030年には55%増えて238,000件になると予測されています。骨粗鬆症は、50~70代の日本人女性の35%超に影響しています。

1990年代の終わり、ノーチラスは日本でのワークショップで骨粗鬆症トレーニングプログラムを再導入しました。女性参加者たちは、自分の母親が年齢と共に身長が低くなっている事を実感していました。彼女たちは、ウェイン・ウェストコット博士が作ったノーチラス筋力トレーニングプログラムがどのように骨折のリスクを軽減し、より若々しい姿勢を取り戻し、見た目を改善する手助けになるかを体験しました。これらのワークショップは、700人の女性を対象にしたウェストコット博士の研究に基づき、25分間のノーチラス筋力トレーニングおよび20分間の有酸素運動を週に2~3回行うものでした。平均的な女性は2ヶ月以内に筋肉が1kg増え、脂肪が2.2kg減少しました。その他の利点は、骨量の減少が軽減し、筋力、姿勢、バランスが改善しました。



ウェストコット博士はまた、アメリカンカレッジ オブ スポーツメディスン (ACSM) の最近の研究も注目していました。その研究は、週に2~3回筋力トレーニングをしている女性はより多くの骨密度を維持した事を結論付けています。これは筋力トレーニングをしない女性は10年ごとに2.5kgの筋肉を失う事を実証したウェストコット博士の研究と一致しています。加速する更年期後の骨量減少という事例の他にも、すべての年代の女性にとって、筋力トレーニングと有酸素エクササイズを組み合わせが有効である事を示す説得力のある事例が提示されています。



Gregory L. Zink  
CEO, Nautilus Group Japan

＜ノーチラスに関するお問い合わせ＞  
株式会社 THINK フィットネス  
フィットネスプロダクツ事業部  
東京都江東区南砂3-3-6  
TEL: 03-3645-9801