

## ノーチラストレーニングによるメタボリックシンドロームの予防

厚生労働省の『平成19年 国民健康・栄養調査報告』<sup>※1</sup>は、肥満や高血圧を含むリスク要因としてメタボリックシンドロームを定義しています。肥満や高血圧は心疾患や2型糖尿病のリスクを増やします。

具体的には、中年以上の日本人男性の2人に1人、女性の5人に1人は、メタボリックシンドロームまたはその可能性のいずれかが強く疑われます。メタボリックシンドロームは世界保健機関（WHO）の主要な関心事です。北里大学による2011年の“日本の労働者に於けるメタボリックシンドロームを予防するためのライフスタイル<sup>※2</sup>”と題する研究の中でも、意義深い内容が紹介されています。

タフツ大学で行われ、ウェイン・ウェスコット博士により米国のノーチラス研究所が発表した研究では、ノーチラス筋力トレーニングプログラムを利用すれば、メタボリックシンドロームを短時間で効果的に管理できることが証明されました。ウェスコット博士は「我々の研究によれば、ノーチラスメタボリックプログラムはたったの2～4ヶ月間でメタボリックシンドロームを軽減させることが証明されました」と述べています。

アメリカ大学スポーツ医学部（ACSM）のガイドラインによると、ノーチラスのストレングスマシンを使用したエクササイズを週2～3日、30分間行くと、エクササイズ経験のない人でも脂肪が1.5kgの筋肉組織に代わり、安静時の代謝が約7%増加しました。これは、このトレーニングを1年続けると、体重65kgの人であれば1年で5kgの体脂肪を減少する事になり、さらに筋肉を獲得したことになります。

ACSM 認定ニュース Vol.20 4号<sup>※3</sup>で発表されたウェスコット博士によるさらなる研究で、彼は以下のように述べています。「研究の結果が示すのは、筋力トレーニングにより過剰な体脂肪や過剰な腹部の脂肪がつきにくくなるという事です。ノーチラス筋力トレーニングの参加者は血圧が下がり、循環器系が健康になるという更なる効果が期待されます。これは、血中脂肪の割合が健康的な値に改善され、メタボリックシンドロームのリスクが低くなった事だと言えます。」

---

※1: 厚生労働省『平成19年 国民健康・栄養調査報告』 厚生労働省のHPで公開中

※2: [http://www.jniosh.go.jp/en/indu\\_hel/pdf/IH\\_49\\_3\\_365.pdf](http://www.jniosh.go.jp/en/indu_hel/pdf/IH_49_3_365.pdf)

※3: ACSM 認定ニュース 2010年10-12月

### 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