

フィットネス習慣で長引く残暑の悪影響を対策 ティップネスのスタジオプログラムを用いた“習慣的なフィットネス運動が及ぼす 心身への効果”に関する検証結果を日本抗加齢医学会総会で発表

関東・関西・東海地区を中心に総合フィットネスクラブおよび24時間トレーニングジムを展開する株式会社ティップネス（本部：東京都千代田区、代表取締役社長：岡部 智洋）は、習慣的なフィットネス運動が心身に与える影響について、ティップネスのスタジオプログラム「健康エール」を用いて3か月間にわたる検証研究を実施しました。その結果、体脂肪率の減少、体力向上、健康観の改善といった効果がみられ、このほど第24回日本抗加齢医学会総会（2024年5月31日～6月2日／熊本城ホール）において結果発表をおこないました。



記録的な猛暑となった今年の夏。9月に入りピークは越えたものの、気象庁の予報では、全国的に残暑が長引く見込みです。猛暑はその暑さによる直接的なからだへのダメージに加え、人々が暑さを避けようと外出を控えて家にこもりがちになることで、心身にさまざまな悪影響をおよぼします。運動量の減少による筋力ダウンやスタミナの低下、汗をかかない生活によるむくみや循環器系疾患のリスク上昇、人とのコミュニケーション機会が減ることでのメンタルヘルス悪化への懸念など、とくに健康寿命を意識する中高齢者にとって、心身の活力低下に直結するこれらの影響は、軽視できない問題です。

このほどティップネスでは、“習慣的なフィットネス運動が及ぼす心身への効果”に関する検証を行いました。先端予防メディカルセンターの医師監修のうえ週2回の運動プログラムへの参加を3か月間続け、その前後で体組成や血圧、血液検査、尿検査などの値、体力、意識や行動の変化を測定するというものです。運動プログラムは、カラダ年齢の維持や若返りに必要な3つの要素（筋トレ・有酸素運動・ストレッチ）がすべて盛り込まれたティップネスのスタジオプログラム、「健康エール」を実践しました。その結果、継続的なプログラム参加で体脂肪率の減少、体力向上、健康観の改善、さらに医学的にも善玉HDLコレステロール上昇などといった効果がみられ、今年5月31日～6月2日に熊本で開催された第24回日本抗加齢医学会総会においてその詳細を発表することができました。（詳しくは次ページ検証内容の「結論」を参照）

この結果からも、習慣的なフィットネス運動は体力を向上させ、日常に活力を与えるということがあらためて立証されました。ティップネスでは、猛暑と長引く残暑による悪影響を払拭するためにも、夏場に運動不足を実感した方々にむけて、「健康エール」をはじめとする取り組みやすい運動プログラムの提供と、フィットネスを習慣化するためのプラン（※）を今後も提案していきます。

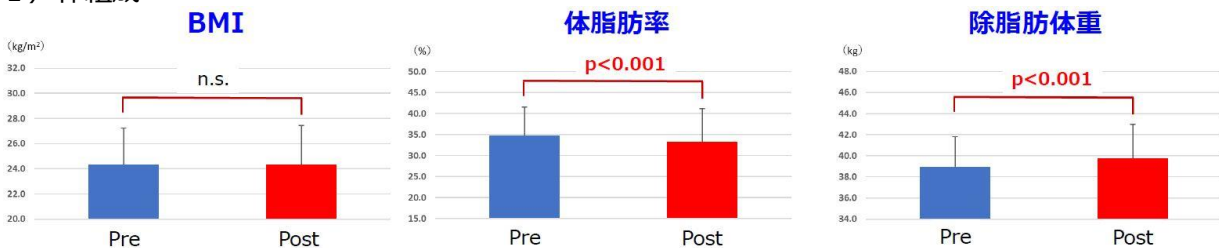
※「HAPPINESS TIPNESS」をテーマに掲げてウェルネス機会を提供するティップネスでは、ウェルネス向上のための気づきや実践を促す館内企画「&シリーズ」を、年間を通じて展開しています。9月、10月の2か月間は、定期的に自分の身体の状態を確認し、運動の質を高めるための施策「&CHECK」を通して、一人ひとりにより楽しく、より継続しやすい運動プランと、この猛暑による秋疲れ対策を提案します。

【検証内容】

- 対象者：運動習慣のない40歳以上の女性。BMIは22～30で現在通院していない比較的健康的な被験者17名。
- 実施方法：45分間の「健康エール」レッスンによる運動を週2回、3か月間実施。
(2回のうち1回は実店舗にておこなう対面指導、1回はオンラインを通じた非対面指導。)
※あえて食事・栄養指導、生活指導はおこなわず定期的な運動指導のみを実施した。
- 実施期間：2023年9月～2023年11月
- 検証項目：検証前後にて体組成計測、体力測定、血圧、血液、尿検査、栄養調査（BDHQ）、意識や行動のアンケートを実施
- 結果：下記参照
- 結論：比較的健康的な中高年女性であれば、習慣的フィットネス運動は、体脂肪率の減少、体力向上、健康観の改善が得られることが分かった。また「健康エール」は無理のない運動であって激しいトレーニングではないため、体重・BMIには変化はなかったが、医学的にも善玉HDLコレステロール上昇や、脂質異常症であるPre LDLコレステロール140 mg/dl以上の方で有意な減少がみられた。

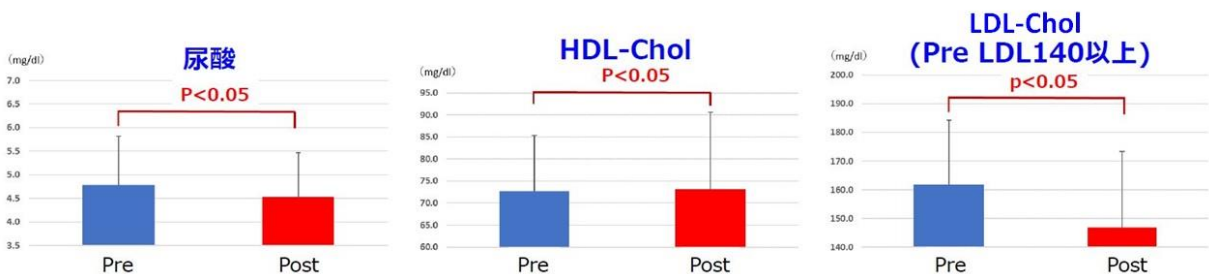
【結果】

1) 体組成



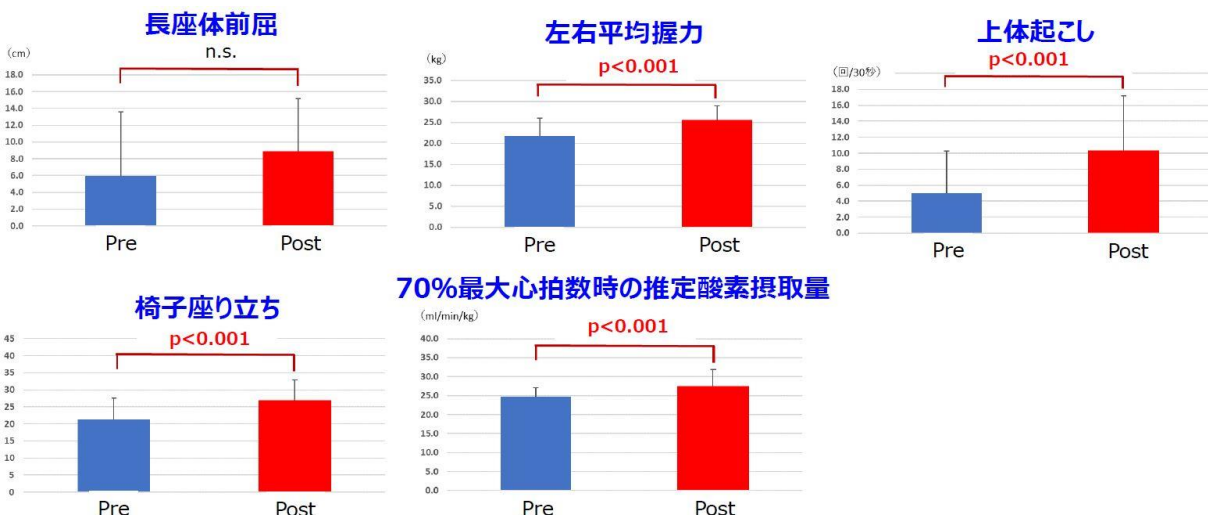
検証前後で、体重、BMIには変化はなかったが、体脂肪率は有意に減少、除脂肪体重は有意に増加した。

2) 血圧および血液・尿検査



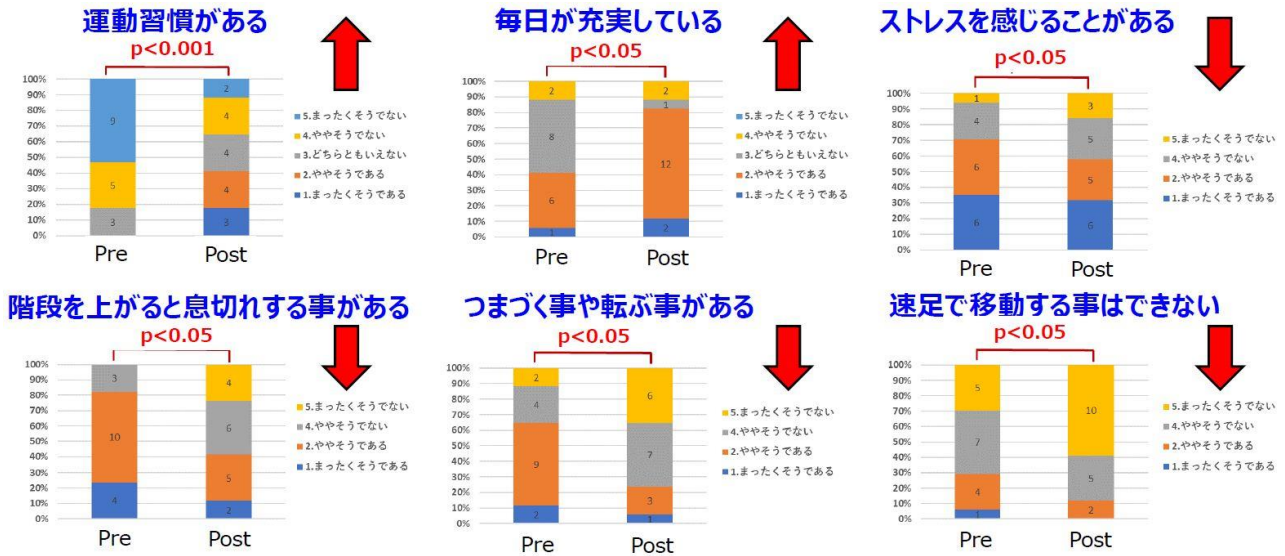
血圧および肝機能、腎機能、尿検査、血糖値などに有意差はなかった。尿酸値の有意な減少とHDLの有意な増加がみられた。またPre LDLは140 mg/dl以上の群（n=7）のみ有意な減少がみられた。

3) 体力測定



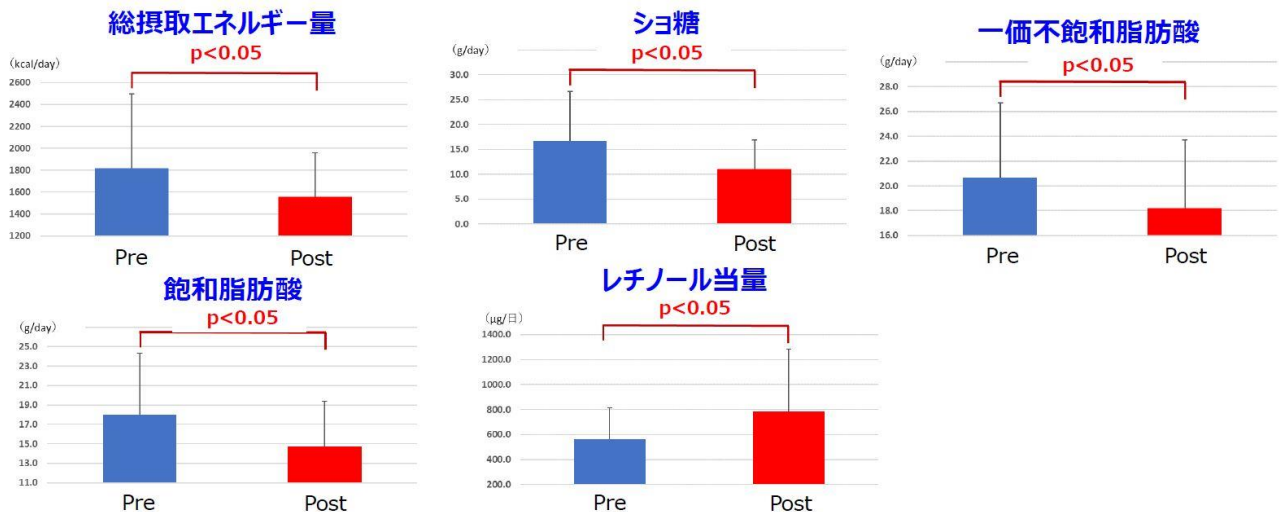
体力測定は柔軟性（長座位体前屈）、筋力（握力、30 秒間椅子座り立ち、30 秒間状態起こし）、持久力（70%最大心拍数時の酸素摂取量）をあらわす項目すべてにおいて増加がみられた。

4) アンケート結果（意識や行動）



アンケート調査にて運動習慣、生活充実感、ストレス感、疲労感、転倒などに対して有意な改善変化が認められた。

5) BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）



BDHQにて総摂取エネルギー量、シヨ糖、一価不飽和脂肪酸、飽和脂肪酸は有意に減少し、レチノール当量が有意に増加した。

【学会での発表】

2024年5月31日～6月2日に熊本城ホールで開催された、第24回日本抗加齢医学会総会において、“習慣的フィットネス運動が及ぼす心身への効果”として、先端予防医療センターのセンター長である高瀬敦医師と共同発表しました。

発表内容全文はこちら>> https://cloud.ml.tipness.co.jp/info_014

【「健康エール」概要】

「筋トレ」「有酸素運動」「ストレッチ」という、アンチエイジングに必要な運動要素をすべて盛り込んだ「オールインワン」のエクササイズプログラム。筋トレでは、起き上がる、歩く、手を伸ばすなど日常生活で行う動作をベースに、無理ない強度で、姿勢改善、腰痛予防につなげ、有酸素運動では軽快な音楽に合わせて楽しみながら血管の若返りを目指し、ストレッチでは股関節を中心に徐々に関節可動域を広げ、動きを良くし、怪我の予防につなげていきます。

本プログラムだけで、カラダ年齢若返りのためのトータルケアが可能です。

「健康エール」の詳細はコチラ >> <https://tip.tipness.co.jp/program/21k9rissskt16xm7l.html>

【株式会社ティップネス 概要】

本部：〒102-0081東京都千代田区四番町5番地6 日テレ四番町ビル1号館3階 創立：1986年10月

代表者：代表取締役社長 岡部 智洋 事業内容：フィットネスクラブの経営

店舗数：直営店143店舗、フランチャイズ3店舗、受託施設（指定管理含む）11施設