

信州大学社会基盤研究所
東京大学先端科学技術研究センター
連携事業

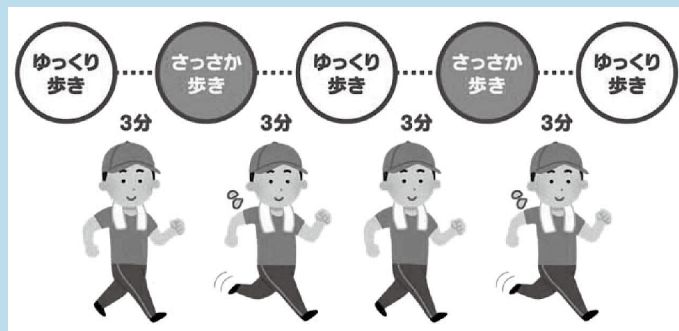
町民講座

10歳若返る！「インターバル速歩」 —その背景と効果のエビデンス

信州大学スポーツ医科学教室では、「インターバル速歩*」を核とした遠隔型個別運動処方システムを開発し、過去15年以上にわたり9,600名を対象にその効果を検証してきました。その結果、5か月間のインターバル速歩の定着率は95パーセントと非常に高く、それに比例して体力が最大20パーセント上昇し、生活習慣病の症状が20パーセント、不眠・関節痛・認知機能などの神経・精神症状が30パーセント以上改善し、医療費が20パーセント抑制されることを明らかにしました。本講座では、インターバル速歩の方法や、その効果を高める最適な牛乳のとり方について、最新の研究とともに紹介します。

概要

- とき 4月5日(火) 15時から16時30分まで
(14時30分受付開始)
- ところ 中央公民館 大講堂
- 講演者 増木静江氏
(信州大学大学院医学系研究科スポーツ医科学教室 教授)
- 入場料 無料
- 定員 先着50名
4月4日(月) 12時までに、お申込みください。
(定員になりましたら締め切らせていただきます)



体力上昇、生活習慣病等の改善、医療費抑制
などの効果が期待される
「インターバル速歩」とは？

お申込方法

1. スマートフォン(QRコード)からお申込み

- ① 「カメラ」のアプリを起動してください。
- ② カメラの画面で、右のQRコードを映します。
- ③ 読み取りできた場合、リンク先のURLが表示されますので、タッチしてください。
- ④ 必要事項を入力して送信してください。



2. お電話でお申込み

信州大学社会基盤研究所軽井沢オフィスにお電話ください。

☎ 0267-31-5360 (平日10時から16時まで)

お申込は
4月4日(月)
12時まで