

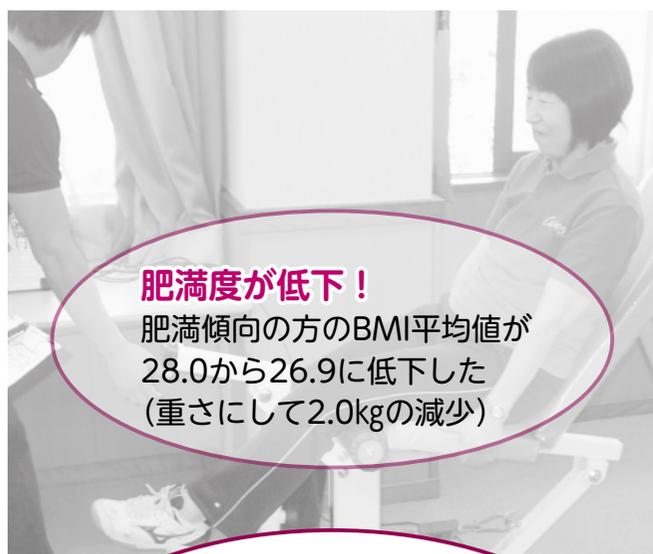
## 大山町カーブトレーニング研究の5年間の成果について報告します

大山町・鳥取大学・(株)カーブスジャパン平成27年度から令和元年度調査より

大山町では平成27年度から令和元年度にかけて、カーブス運動（サーキット式コンバインドトレーニング）の長期継続実践（4年間）が体力や臨床検査値に及ぼす効果および医療費への影響を検証する研究を行いました。今回は、5年間の成果を一部抜粋してお伝えします。

**研究項目** 問診、身体組成、体力測定、臨床検査、医療費

**研究対象者** 研究期間中に週1回以上の頻度でカーブス運動を実施した40歳から74歳の大山町在住の対象者で4年間のデータが全て揃っている女性80名



### 肥満度が低下！

肥満傾向の方のBMI平均値が  
28.0から26.9に低下した  
(重さにして2.0kgの減少)

### 身体の痛みが軽減！

膝や腰の慢性的な疼痛が軽減した

### 体力年齢が7歳若返り！

体力は年齢とともに衰えるはずだが  
握力、脚力、柔軟性、歩行能力など  
に向上がみられ、体力年齢で約7歳  
の若返りがみられた

### 高血圧、高血糖、脂質異常が改善！

○収縮期血圧8mmHg低下  
拡張期血圧9mmHg低下  
○空腹時血糖10mg/dL低下  
○LDLコレステロール17mg/dL低下  
中性脂肪45mg/dL低下

### 医療費の抑制！

年齢に伴って上がるはずの医療費が  
維持されており、同年代と比較して  
抑制されていることが認められた

以上の結果から、カーブス運動を長期にわたって実施することは、生活習慣の改善や運動器機能の維持、身体機能の改善、生活習慣病予防や介護予防および医療費抑制に十分な効果を持つことが示されたと考えられます。この成果を踏まえ、今後の大山町の健康づくり施策に活かしていきます。

長期間調査にご協力いただき、ありがとうございました。