

| 平成30年度 | 第3回 |

滋賀バイオプロジェクト 創出サロン

【開催日時】

平成31年3月15日(金) 15:00～16:30

【参加費】

無料

【会場】

長浜バイオ大学2階 セミナー室⑧
(JR田村駅下車すぐ)

【内容・講師】

日本式健康長寿を考える ～運動・栄養処方観点から～

立命館大学スポーツ健康科学部スポーツ健康科学研究科
教授 橋本 健志 氏

【申込み締切】 平成31年3月8日(金)

【参加費】
無料

「滋賀バイオプロジェクト創出サロン」では、研究者や企業からシーズ・ニーズ、事業の方向性などについて発表いただき、気軽な雰囲気での質疑応答を通じたプロジェクト創出を目指しています。

平成30年度のサロンは「健康」をテーマに開催しています。

今回のセミナーでは、「運動」と「栄養」が身体に及ぼす影響から、より効率的で効果的な運動法と栄養摂取法の組み合わせを確立し、生活習慣病や老化による身体機能低下の予防につなげる研究についてご講演いただきます。

3.15金



主催 滋賀バイオ産業推進機構

協力 一般社団法人バイオビジネス創出研究会

日本式健康長寿を考える～運動・栄養処方観点から～

平成31年3月15日(金)
15:00～16:30



立命館大学
スポーツ健康科学部
スポーツ健康科学研究科
教授 橋本 健志 氏

【講師略歴】

- | | |
|----------|---|
| 【学歴】 | 1999.3 京都大学総合人間学部卒業
2001.3 京都大学大学院人間・環境学研究科博士前期課程環境適応論専攻修了
2004.3 京都大学大学院人間・環境学研究科博士後期課程環境適応論専攻修了
2004.3.23 博士(人間・環境学、京都大学)学位取得 |
| 【研究歴、職歴】 | 2004-2008 カリフォルニア大学バークレー・ポस्टドクトラルフェロー、日本学術振興会海外特別研究員(2006年より兼任)
2008-2010 兵庫県立大学大学院生命理学研究科・特任助教
2010-2016 立命館大学スポーツ健康科学部/研究科・准教授
2017-現在 立命館大学スポーツ健康科学部/研究科・教授 |
| 【受賞歴】 | 1) 2004, American College of Sports Medicine (ACSM)「International Student Award」
2) 2005, American Physiological Society「The Perkins Memorial Award」
3) 2006, Experimental Biology (FASEB)「Beginning Investigator Award」
4) 2011, 日本体力医学会学術奨励賞 |

【講演概要】

「Exercise is the real polypill」(Fiuzza-Luces et al. 2013)といわれるように、運動が健康増進に対して最も有効な手段のひとつであることに疑いの余地はない。例えば、適度な酸素運動は、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防・改善に有効である(Haskell et al. 2007)、レジスタンス運動は、加齢に伴う筋肉減弱症(サルコペニア)に有効であることが知られている(Waters et al. 2010)。また、近年深刻な問題となっている認知症に対しても、運動は有効な対抗策であるとされている(Heyn et al. 2004)。

とは言い、運動は継続することが健康増進には肝要である。しかしながら、継続が困難であることも事実である。身体に効果的な刺激を与えるためには、ある程度の強度・時間を伴う運動が必要であることが理由のひとつであると考えられる。そこで、比較的低強度・低容量の運動でも効果を発揮できるような施策、あるいは、より効果的な運動処方の確立が重要になってくると思われる。

その方法のひとつが、運動処方と栄養処方を組み合わせることであると考える。双方が身体にポジティブな影響を与える場合、それらを組み合わせることで相乗的な効果が期待できる。しかも、それら処方は、効果的・効率的なものであった方がよい。

我々は、運動処方や栄養処方が身体にもたらす作用機序を明らかにしていくことで、より効果的・効率的な処方の確立に繋がると考え、研究を進めている。今回はその一部について紹介したい。

問い合わせ先

一般社団法人バイオビジネス創出研究会 担当：箕浦、宮川
〒526-0829滋賀県長浜市田村町1281-8 TEL:0749-65-8808 FAX:0749-65-8858 MAIL:info@biobiz.jp

FAX.0749-65-8858 でお申込みください

【参加申込書】

申込み締切 / 3月8日(金)

ふりがな 名 前		所属名	
		役 職	
ふりがな 名 前		所属名	
		役 職	
ふりがな 名 前		所属名	
		役 職	
ふりがな 名 前		所属名	
		役 職	
団体名			
住 所	(〒 -)		
TEL		FAX	
		E-mail	