

# 低酸素環境での積極的休養（アクティブレスト）が心身の健康に及ぼす影響

## ～研究協力者募集のご案内～

立命館大学はダイキン工業株式会社および株式会社村田製作所と共同で、**積極的な休養（アクティブレスト）が心身の健康に及ぼす影響**を検討いたします。これに伴い、研究にご協力下さる方々を募集します。

### 【研究の概要】

- 募集対象者：とやま健康パークへのご来館が可能な地域にお住まいの40～64歳の男女（心臓病、糖尿病、高血圧などの循環器系疾患をお持ちの方は対象外となります）
- 皆様を「通常酸素グループ（15名程度）」「低酸素グループ（15名程度）」に分類します。  
いずれのグループにおいても、週2日（原則として、土・日※）・8週間にわたり**アクティブレストプログラム**にご参加いただきます。  
※ご都合がつかない週は、平日の実施となります
- 「通常酸素グループ」と「低酸素グループ」の**アクティブレストプログラム**は同一ですが、**スタジオ内の酸素濃度が異なります（低酸素グループでは室内の酸素濃度を通常よりも低下させます）**。
- プログラム開始前、4週間経過後、プログラム終了後に心身の健康に関わる各指標を測定します。

### アクティブレストプログラムの内容

（疲労軽減をねらいとした軽運動です。普段着でご参加下さい）

ストレッチ

ステッピング

ラジオ体操

認知機能

トレーニング

1回あたり約50分間のプログラムを

週2回・2ヶ月間にわたり継続して頂きます。

実施場所・・・とやま健康パーク（富山県国際健康プラザ）

※とやま健康パーク内に特設スタジオを設置予定

実施期間：2026年1月～3月末（予定）

謝礼：ご協力いただいた方には、謝礼 30,000円を お支払いします（ご指定の口座への入金）。

### 参加をご希望される方やご質問は以下までご連絡ください

- ・ 研究責任者 後藤 一成（立命館大学スポーツ健康科学部・教授）
- 応募用メールアドレス: toyamaritsumei@gmail.com

### ～測定項目～

- 体重、筋肉量、体脂肪量 ● 血圧
- メンタルヘルス（質問紙での調査）
- 睡眠の質（脳波計によるご自宅での測定）
- 免疫機能 ● 唾液中ストレスホルモン
- 活性酸素度、抗酸化力 ● 自律神経活動
- 血管の柔らかさ、指の血液循環

※ご希望される方には測定結果を  
フィードバックします

こちらのQRコードから本チラシの内容を閲覧できます



立命館大学 大学院  
スポーツ健康科学研究科



DAIKIN

muRata

募集期間：12/28（日）  
（上限に達した時点で、募集を打ち切る可能性があります）  
**件名を「研究参加希望」としてお送り下さい。**