

News Letter

Japanese Association of Exercise Therapy and Prevention

第45回日本臨床運動療法学会学術集会開催にあたって



会長
木庭 新治

昭和医科大学医学部
内科学講座
循環器内科学部門
教授

謹啓 時下、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

さてこの度、第45回日本臨床運動療法学会学術集会を、2026年9月5日（土）・6日（日）に昭和医科大学 上條記念館に於いて開催することとなりました。

今回のテーマは「Exercise therapy beyond diseases – Keep Physical Activity, for Health and Life (疾患を超えた運動療法－健康な人生のために続けよう)」です。運動に限らず、身体活動量を増加させることは生活習慣病、心血管疾患、がんなど多彩な疾患の発症を予防し、総死亡の抑制効果があります。小児、成人、高齢者、妊娠女性などライフステージを越えた有益な効果が証明されています。運動は継続することが重要です。本学術集会では、多様な運動の効果について、各分野の専門家や医療職が一堂に集まり、研究成果や医療現場での問題点について有意義な議論を積み重ねる場となることが期待されます。

実りの秋に実りのある修練や交流の場となりますよう、多くの皆さまのご参加を心よりお待ち申し上げます。

謹白

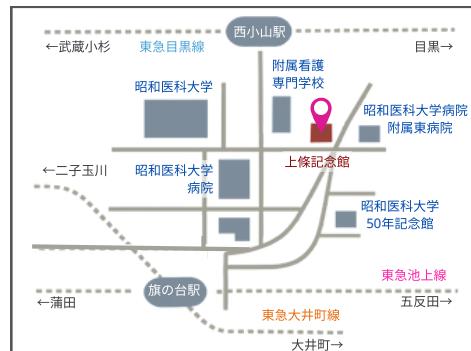


会場へのアクセス

会場 昭和医科大学 上條記念館
東京都品川区旗の台1-1-20

- 旗の台駅 から徒歩 7 分
- 西小山駅 から徒歩 12 分

※会場には駐車場がございません。お越しの際は公共交通機関をご利用ください。



Information

[初回登録](#)

JAETP Web CC（ケースカンファレンス）



JAETP ケースカンファレンスは運動療法に関するスタッフの臨床能力向上のための勉強会です。第23回は下記の通り開催されました。

第23回 2025年11月7日（金）18：30～

株式会社SHARE メディカルフィットネス

[施設HP](#)



佐伯 輝明先生
代表取締役



斎藤 拓真先生
理学療法士

カレス記念病院や地域のクリニックとの連携事例を通じて施設の概要や施設内での取り組み内容をご紹介いただきました。さらに、身体機能評価だけでなく患者報告アウトカム尺度（PROMs）を活用した介入として、心理面への配慮で改善した慢性腰痛例と、遷延性術後痛で難渋した例が示され、包括的評価の重要性が強調されました。

次回は12月5日（金）18時半～です。参加は初回のみ[ホームページ](#)から登録が必要です。
学会員はオンデマンド視聴も可能です。発表をご希望の方は事務局へご連絡ください。

運動療法に関連する注目論文を紹介します(広報委員会企画)

Journal 紹介

ケンフェロール摂取は身体活動を増加させ、睡眠の質を改善し、行動変容を促す

Effect of kaempferol ingestion on physical activity and sleep quality: a double-blind, placebo-controlled, randomized, crossover trial.

Ikeda Y. Front Nutr. 2024 Aug 2;11:1386389.

doi: 10.3389/fnut.2024.1386389.

ケンフェロール摂取が身体活動および睡眠の質に及ぼす影響：
二重盲検プラセボ対照ランダム化クロスオーバー試験

食用植物由来フラボノイドであるケンフェロールは、基礎研究では多様な薬理作用を有することが示されているが、人での研究は極めて限られる。沖田らは一連の研究において、ケンフェロール摂取が運動時の酸素需要を低減することを明らかにした（Okita K. Food Sci Nutr 2024, Physiol Rep 2025）。この効果は運動時のみならず日常生活動作に表れる可能性がある。池田らの本研究では、二重盲検プラセボ対照クロスオーバー試験により、ケンフェロールの身体活動および睡眠への影響を評価した。33名の地域労働者（男性17名、女性16名、平均年齢42.1 ± 1.9才）を対象に、

沖田 孝一

北翔大学大学院
生涯スポーツ学研究科
教 授



ケンフェロール 10 mgまたはプラセボを、割り当てられた順番で2週間服用するよう無作為に割り付け、参加者全員が加速度計ベースのウェアラブルデバイス（Fitbit Charge 4）を装着し、日々の身体活動、心拍数および睡眠中の心拍変動をモニタリングした。デバイスの装着時間は23.73±0.04時間/日であった。ケンフェロール摂取中は、各身体活動において心拍数が減少し、1日の平均歩数と移動距離はプラセボと比較して有意に增加了。また、外出率、旅行回数および週末のレクリエーション時間と回数が增加了。睡眠の質はケンフェロール摂取により改善し、さらに睡眠時心拍数低下とRMSSD（副交感神経活動を反映）增加がみられた。このことはケンフェロールが睡眠に良好な影響を及ぼすことを裏付ける。ケンフェロール摂取は睡眠の質を改善し、身体活動負荷を低減し、行動変容をもたらすことで長期的に生活の質を向上させる可能性がある。