

# 研究人员专访

山梨大学 大学院  
综合研究部 小山教授



Q1

人们常说日常生活中经常活动活动（广义上的运动）很重要，这是为什么？

A1

日本已经超越了超老龄社会（65岁以上的老龄人口在总人口中所占比例的“老龄化率”超过28%的社会），2020年预计老龄化率将达到29.1%。在讴歌“人生百年时代”的背景下，最重要的是即便是年纪大了也要健康长寿。

但遗憾的是，由于肌肉、骨骼、关节等问题导致的“运动器官疾病”而需要照顾、支援的人数正在激增。现在我们已经发现，这种“运动器官疾病”是可以通过平时经常使用运动器官来预防的，因此日常生活中不要觉得活动身体很麻烦，养成积极活动的习惯很重要。

Q2

活动（运动）时有没有什么需要注意的呢？

A2

一开始不要勉强自己，慢慢地增加运动强度、时间和频率。超负荷运动，身体内会产生活性氧，活性氧过剩则会伤害到身体。另外尤其是夏天，容易出汗，所以运动前、运动过程中以及运动后要记得补充水分。有研究报告指出，饮用碱性离子水，更容易减轻活性氧造成的伤害，又能补充水分，可谓是一举两得。

Q3

进行强度较大的运动（竞技体育或登山）时，饮用碱性离子水有效吗？

A3

激烈运动后，活性氧的生成必然会增加，给身体造成很大负担，引起疲劳。但有报告指出，在进行此类运动时，饮用碱性离子水，可能会减轻疲劳。

更有人指出，碱性离子水对于伴随急停、转向动作的运动以及登山步行下山等所产生的肌肉疲劳（疼痛）更有效。