

高齢者における下肢抵抗性運動トレーニング
—心機能および末梢循環からみた安全性および効果

(研究課題番号 12480004)

平成12年度～平成14年度科学研究費補助金(基盤研究B)

研究成果報告書

平成15年3月

研究代表者 鯨坂 隆一
(筑波大学体育科学系助教授)

高齢者における下肢抵抗性運動トレーニング
—心機能および末梢循環からみた安全性および効果

(研究課題番号 12480004)

平成12年度～平成14年度科学研究費補助金（基盤研究B）
研究成果報告書

平成15年3月

研究代表者 鱈坂隆一
(筑波大学体育科学系助教授)

目 次

I	はしがき	1
II	研究発表	3
III	研究の概要	6
IV	研究成果	9
1.	高齢者における運動の心血管系安全基準および対策	10
2.	下肢抵抗性運動における心血管応答-安全でより効果的な筋力 増強訓練の検討	31
3.	Cardiovascular safety of leg-resistance exercise testing in middle-aged or elderly women with cardiovascular diseases	34
4.	高血圧を有する中高齢者における下肢レジスタンス運動の安全性 および呼吸指導の効果	35
5.	女性冠動脈疾患患者における下肢レジスタンス運動の安全性 -運動様式の差異による比較	57
6.	中高齢者の下肢レジスタンス運動における運動筋の酸素化動態	71
7.	下肢レジスタンス運動における活動筋血液量動態-中高年女性 における検討	81
8.	中高齢者の下肢レジスタンス運動における運動筋の血液量動態	87