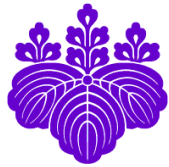


生活習慣と動脈硬化度



筑波大学 体育系 スポーツ医学

前田清司

加 齢



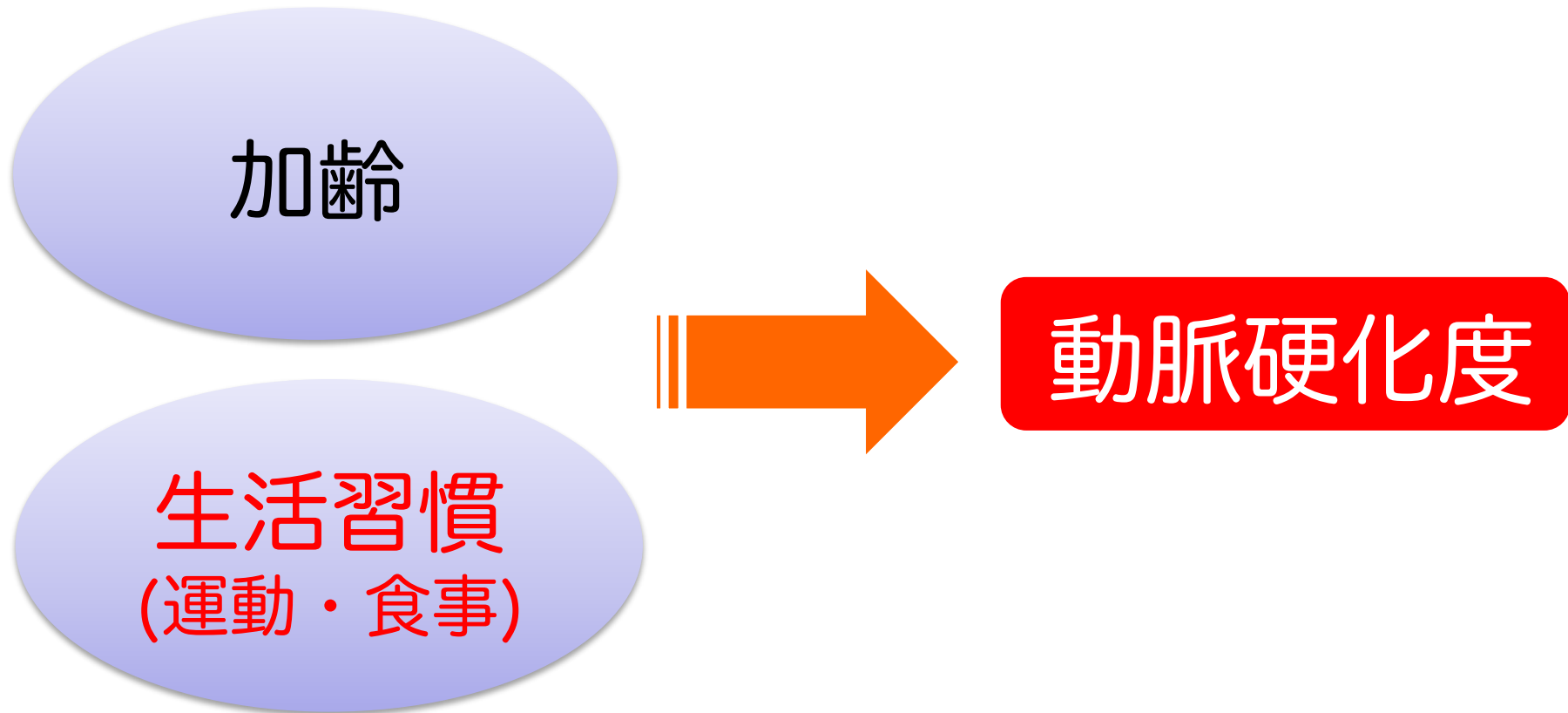
動脈硬化度の増大



心疾患・脳血管疾患

動脈硬化度の増大は、心血管疾患の独立した危険因子

動脈硬化度は、加齢だけでなく、生活習慣（運動・食事）の影響を受ける



動脈硬化（動脈硬化度の増大）の予防・改善に 効果的で適切な運動

運動様式：有酸素性運動

運動量：200～300 kcal/day

運動強度：軽度～中等度

できれば中等度の運動を30分／日以上
(速歩を30分など)

- ストレッチングなども取り入れる

まとめ

有酸素性運動



動脈硬化度

低下

食生活改善



動脈硬化度

低下

有酸素性運動

+

食生活改善



動脈硬化度

低下