

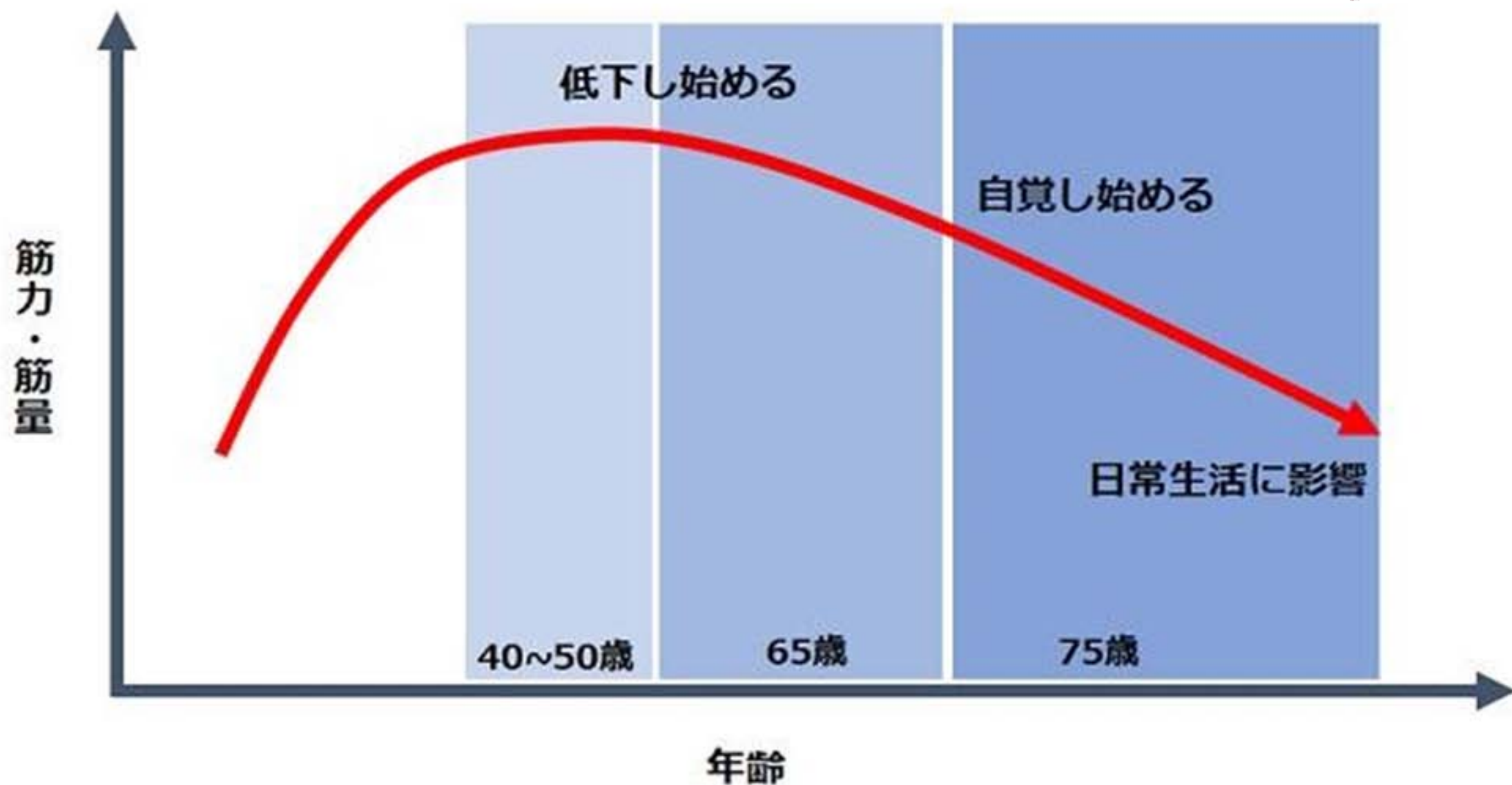
## 5回立ちあがりテストの結果発表！！

**12秒**以上かかった方

→転倒や日常生活動作障害の発生リスクが高い！

**13秒**以上かかったCOPDの方

→1年以内のCOPD増悪リスクが高い！



グラフのように、**加齢とともに筋力や筋量は低下**してきます。では、**どのような運動が効果的**でしょうか？？

おすすめは**ウォーキング**です!!特殊な道具も必要なく、老若男女問わず手軽に行え、継続して取り組みやすい運動です。その効果は…

○加齢の影響を受けやすい抗重力筋を多く動員した全身運動で、生涯歩き続けるために必要な筋力の維持につながる

○血中脂質や血糖値、血圧の状態の改善

○心肺機能の維持・改善

○骨粗しょう症予防

○閉じこもりやうつ予防、認知機能低下予防、ストレス発散効果など、多岐にわたります。

次回、ウォーキングの具体的な方法などお届けします!!