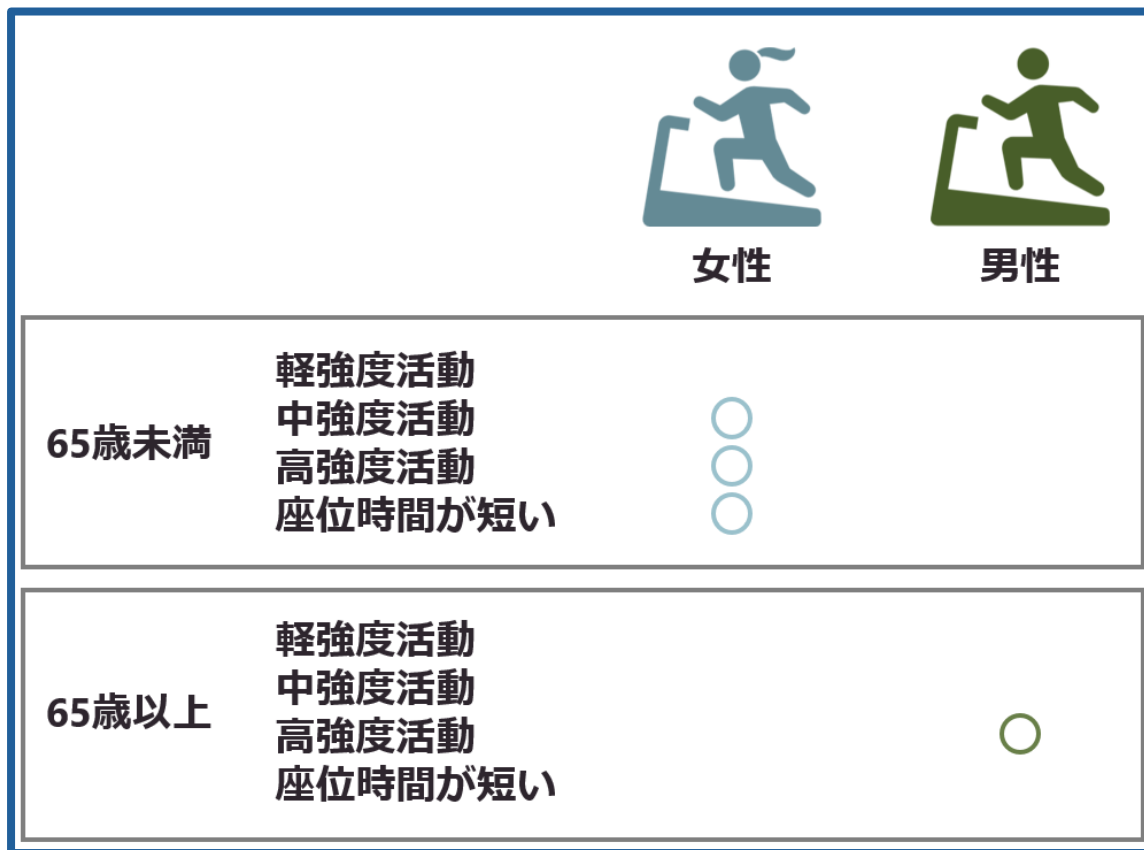




移動能力が低下する状態であるロコモティブシンドロームと身体活動の強度との関係を調査しました。その結果、65 歳未満の女性では中～高強度の身体活動と座位時間が短いことが、65 歳以上の男性では高強度の身体活動が、ロコモティブシンドロームを予防する要因として関連していました。このことから、息がはずむ運動や、さらに強度の高い運動を行うことがロコモティブシンドロームの予防に有効である可能性が示されました。

Wataru Nakano, Etsuko Ozaki, Michitaka Kato, Satoko Nakano, Kazuya Kito, Teruhide Koyama. Associations between Physical Activity, Sedentary Time, and Locomotive Syndrome Differ by Age and Sex: A Cross-Sectional Study. Physical Therapy Research.