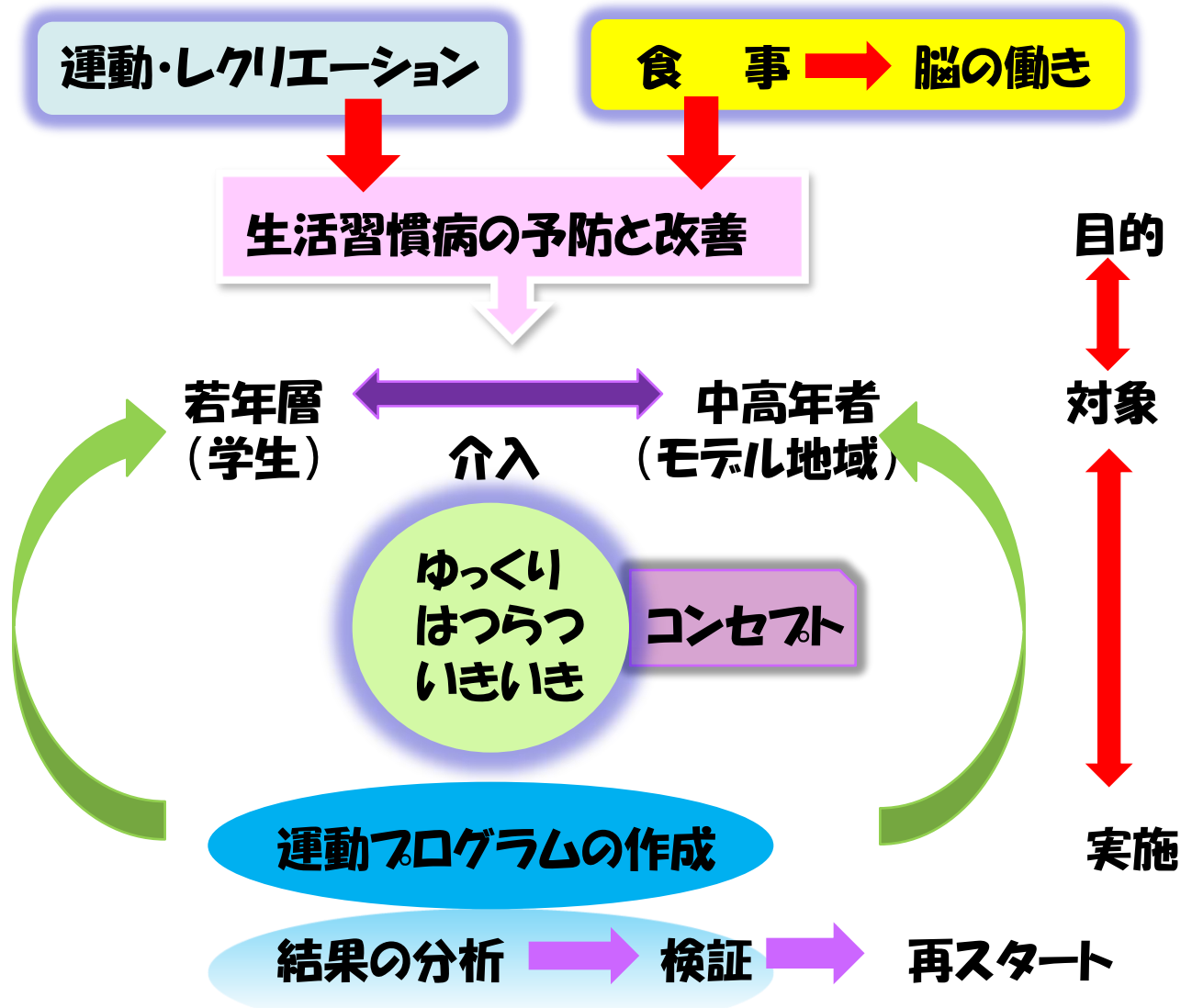


ゆっくり・はつらつ・いきいき生活

保健医療学部 基礎理学療法学講座 武田秀勝

加齢とともに進行する身体機能の低下速度を遅らせる工夫(予防)には適度な運動強度の習慣化と楽しい気持ちで摂る食事が生活習慣病からの不安を少しでも解消したり、改善の方法と思われる。知識の数を増やすより自分の健康は自分で護るという意識を持つことが大切こととおもいます。



- ① 体組成の測定・評価・分析
%FAT, 内臓脂肪量、筋肉量、除脂肪体重
- ② 血糖値と脳の活動(朝食習慣の関係)...