

# 高齢者に対する運動訓練の効果

5.0 c m

## — R C T 後半年の調査から —

○ AAAA、BBBB、C C C、D D D (東北大学大学院・公衆衛生学分野)  
 E E E E、F F F F、G G G G、H H H、I I I I (同・病態運動学)  
 J J J J、K K K K (仙台健康福祉事業団)

2.0 c m

仙台シルバーセンターにおける運動訓練の結果、最大酸素摂取量が有意に増加し、それは運動訓練終了後も維持された。この試験は高齢者に対する運動介入が比較的長期（少なくとも6ヶ月以上）に維持されることを示唆するものである。

【目的】 我々は仙台市の高齢者65名を対象に、6ヶ月間の無作為割付け対照試験を行い、運動訓練の有効性を報告したが、それらの対象について介入終了後半年後の最大酸素摂取量を測定し、運動介入の長期効果について検証した。..... (本文) .....

\*\*\*\*\*

### 1. 提出期限

**2019年5月31日(金)必着**。原稿の提出が遅れますと、抄録集の印刷が遅れて学会開催に支障をきたします。提出期限を厳守してください。

### 2. 原稿提出方法

原稿は、電子ファイル (Word) にて事務局に提出してください。

### 3. 原稿用紙

抄録原稿作成の手引きに従い、指定の大きさの枠からはみ出さないように注意してください。枠は最大幅の目安です。実際には印刷いたしません。

### 4. 原稿の書き方

- 1) 抄録は、A4 の用紙、1 枚としてください。
- 2) 題名は、18pt 程度のゴシック体を使用してください。
- 3) 氏名および所属は、氏名 (所属) とし、10pt 以上の大きさの文字を使用してください。連名の場合、発表者の氏名の前に○印を付けてください。
- 4) 要約は、10～12pt 程度の文字の大きさを3行以内にまとめてください。
- 5) 本文は、10～12pt 程度の大きさの文字を使い、目的、方法、結果と考察などがわかるように記入してください。
- 6) 図・表・写真も使用可能ですが、印刷は白黒ですので、ご注意ください。
- 7) 図は、図の下にタイトル、表は表の上にタイトルを必ずつけ、複数の場合は、通し番号をつけてください。
- 8) 原稿はそのまま印刷されますので、誤りのないように作成してください。

### 5. 注意事項

抄録の左上に事務局で通し番号を付けます。また、上記「原稿の書き方」記載の内容と大きく異なった体裁で提出された場合は、**事務局で修正、または修正をお願いすることがあります**のでご了承ください。

2.5 c m