

# ラジオ体操が身体機能に与える影響についての調査研究

## もくじ

|   |    |
|---|----|
| 調査の概要】                                  | 1  |
| A. 調査の目的                                |    |
| B. 調査測定内容                               |    |
| C. 研究における倫理的配慮について                      |    |
| 【調査結果と考察】                               |    |
| I. 形態測定                                 | 3  |
| II. 腹囲径測定                               | 5  |
| III. 生理機能測定                             | 7  |
| A. 血圧測定                                 |    |
| B. 加速度脈波測定                              |    |
| C. 呼吸器測定                                |    |
| D. 骨密度測定                                |    |
| E. 重心動揺測定                               |    |
| IV. 生活活動力測定                             | 24 |
| 1. 年齢別群被験者数                             |    |
| 2. 生活活動力について                            |    |
| 3. Tスコアの比較                              |    |
| 4. ラジオ体操継続年数と生活活動力                      |    |
| 5. ラジオ体操実施回数/週と生活活動力                    |    |
| V. アンケート結果                              | 30 |
| A. 高齢者におけるラジオ体操継続の効果—身体機能と SF-8 を指標として— |    |
| B. ラジオ体操に関するアンケート「こころの健康」について (GHQ-12)  |    |
| C. ラジオ体操の実施状況と効果に対するアンケート               |    |
| 【まとめ】                                   | 65 |
| 【資料】                                    | 70 |