

目 次

本研究の概要	1
はじめに	4
本 論	
第一章 韓国高齢女性の左心室機能および血清脂質に及ぼす 有酸素運動の影響	7
緒言	8
対象および方法	9
結果	12
考察	13
第二章 韓国高齢女性の免疫機能に及ぼす有酸素運動の影響	24
緒言	25
対象および方法	26
結果	28
考察	29
第三章 韓国高齢女性の骨密度および身体動揺に及ぼす 有酸素性複合運動の影響	40
緒言	41
対象および方法	42
結果	45
考察	47
第四章 韓国高齢女性の高脂血症に及ぼす有酸素運動の影響	58
緒言	59
対象および方法	60

結果	62
考察	63
第五章 韓国高齢女性の血圧への有酸素運動の影響	71
緒言	72
対象および方法	74
結果	76
考察	77
第六章 総合考察	86
まとめ	93
謝辞	95
参考文献	96