

短報

## 中年期の減量を目的とした運動処方の一例

長尾光城<sup>1)</sup> 長尾憲樹<sup>1)</sup> 松枝秀二<sup>2)</sup> 武政睦子<sup>2)</sup>

川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科<sup>1)</sup>

川崎医療福祉大学 医療技術学部 臨床栄養学科<sup>2)</sup>

1996-05-22 00:00:00+09受理

## The Effect of Exercise on Body Weight in A Middle Aged Man — A Case Report —

Mitsushiro NAGAO<sup>1)</sup>, Noriki NAGAO<sup>1)</sup>, Shuji MATSUEDA<sup>2)</sup> and Mutsuko TAKEMASA<sup>2)</sup>

*Department of Health Sports Sciences Faculty of Medical Professions Kurashiki, 701-01, Japan<sup>1)</sup>*

*Department of Clinical Nutrition Faculty of Medical Professions Kurashiki, 701-01, Japan<sup>2)</sup>*

*(Accepted 1996-05-22 00:00:00+09)*

**Key words:** exercise, body mass index (BMI), lean body mass (LBM), %body fat (%BF)

---