

皮下脂肪厚の加齢変化

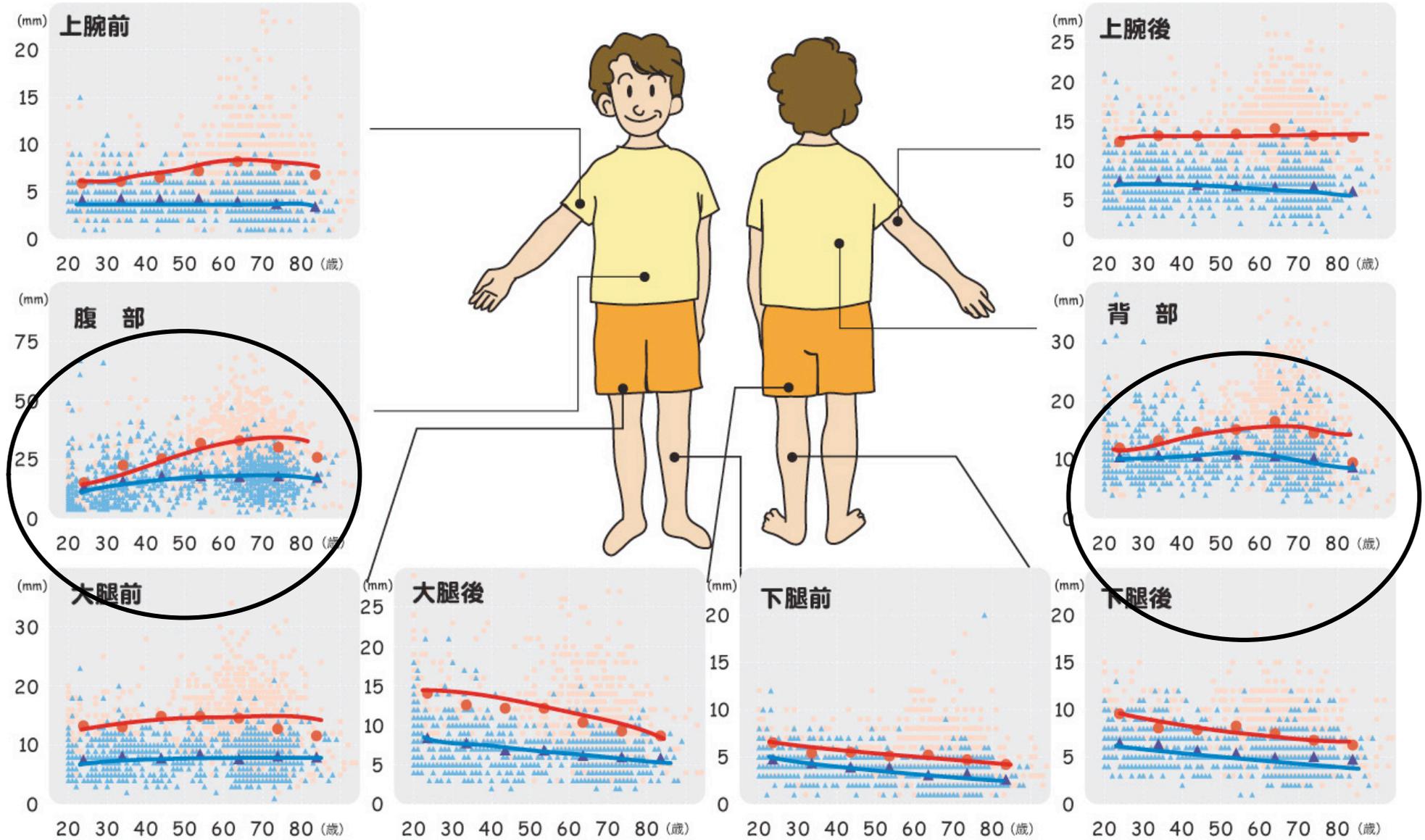


図6 超音波法により測定した身体各部位の皮下脂肪厚に見られる性年齢別変化

腹部および腰部の皮下脂肪厚は加齢とともに増加する傾向が見られた。

筋肉量の加齢変化

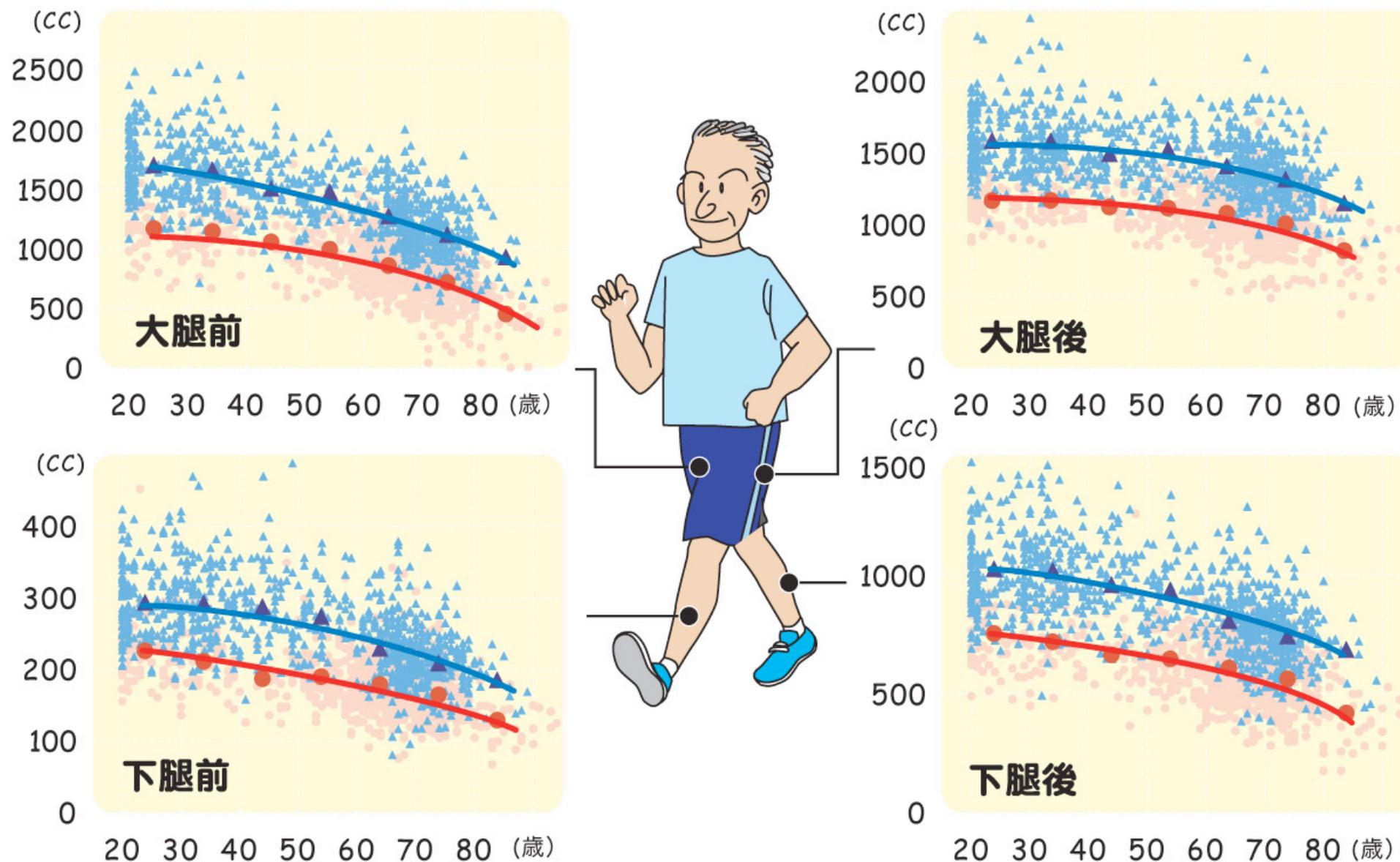


図7 下肢の各筋群筋量の性年齢別差異
量の減少が著しい。

特に大腿前面の筋（大腿四頭筋）の加齢に伴う筋

貯筋

適切な身体運動を実施することにより筋量と筋力を増すことである。

平成14年

「貯筋」「貯筋プログラム」は
商標登録されています。