抄録（見本）　MSワード（フォント：MS明朝）

地域在住の高齢者を対象とした・・・・に関する研究（文字サイズ12pt）

山崎先也１、小川耕平２（文字サイズ12pt）

１富山大学大学院医学薬学研究部、2 富山福祉短期大学（文字サイズ10pt）

キーワード：高齢者、身体活動量、座位時間（文字サイズ10pt）

【緒　言】（文字サイズ11pt）近年の報告によれば地域在住高齢者の健康増進のためには、・・・

【目　的】本研究の目的は地域在住の高齢者を対象に40%HRRでの有酸素性運動時の血圧反応を・・・

【方　法】対象者は富山県西部地域の運動教室に参加している65歳以上の男女であり、医師より運動許可を得た・・・

【結　果】40%HRRの有酸素運動時の収縮期血圧は、運動開始5分後より著しい上昇を認め、10分後には平均で35mmHgの上昇・・・

【結　論】地域在住高齢者では有酸素運動時の収縮期血圧の上昇が著しいことが認められたことから・・・