運動による末梢血液循環の改善

短期間、長期間の運動による末梢血液循環の改善例を、下表に示します。

（BCチェッカーにより測定）

	A			B				C		B-		C-	E		D			E-	F	G	
	A+	A	A-	B+	B+X	B	BX	C+	C	B-	B-X	C-	E+	E	D+	D	D-	E-	F/F-	G/G-	
20～29才	高い機能					標準的				機能が低下											
30～39才	高い機能						標準的				機能が低下										
40～49才	高い機能						標準的					機能が低下									
50～59才	高い機能							標準的						機能が低下							
60～69才	高い機能									標準的					機能が低下						
70才以上	高い機能														機能が低下						
短期間の運動										○				○ 男：52才							3日間
													○		○ 女：50才						ジョギング：30分
														○		○ 女：62才					エアロビクス：20分
長期間の運動						○								○ 男：56才							6ヶ月間
						○													○ 女：48才		ジョギング：30分
						○										○ 男：58才					週5～6回実施