

IM さま 49歳 (まとめ)

170cm 69kg ウエスト 80cm

体脂肪 18.7%、 筋肉 54kg 骨3kg

身体年齢 29歳

平日 15000歩 (勤務時: 畑—石橋/日 歩く)

土、日 20km/日 走る(練習) 脈拍 120以下

酒(晩酌) 1合以内

心電図異常あり(心尖肥大症) 脈拍150以上の運動は避ける

よう医師からの指導 あり

本番マラソン(42km) 春 秋

脈拍 130以下の範囲で競争は避ける、順位を競わない

悪玉コレステロールLDL やや高い: メバロチン

I/2日服用

尿酸(UA) 少し高値あり(フェブリック 適宜使用)

joggingが楽しい

御本人からのメッセージ: slow joggingから始め(全然しんどくない)、慣れれば早くなるが、自分に合った速度で、楽しく掛け足。