

サルコペニアの 予防・改善

講師：山田 実 氏 (筑波大学大学院准教授)

日時：2015年12月4日(金) 14:35～16:05

場所：広島大学大学院総合科学研究科第一会議室(事務棟3階)



講師：山田 実 氏

■講演会概要

サルコペニアは加齢に伴う骨格筋量の減少を指し、我が国地域在住高齢者のサルコペニア有病率は15~20%である。このサルコペニアは転倒や要介護の要因となることから、言うまでもなく早期発見・早期対策は重要な課題となっている。

サルコペニアの対策には、運動単独介入だけでなく栄養介入との併用が重要である。これまでの介入研究をレビューすると、運動療法単独と比較して運動と栄養の併用療法では、より高く筋力増強効果、筋量増加効果が認められることが示されている。なお、サルコペニア予防・改善の運動療法としてはレジスタンストレーニングが推奨されており、一般的には1RMの80%程度の高負荷でのトレーニングが必要とされているが、近年では高齢者においては1RMの40%程度の低負荷運動でも筋機能の改善効果が得られることが示されている。一方、栄養介入に関しては、タンパク質やアミノ酸などを摂取することで筋タンパク同化を促進し、筋量増加や筋力強化に有用となる。

■講師紹介

山田実 / やまだ・みのる

筑波大学大学院人間総合科学研究科生涯発達専攻リハビリテーションコース准教授。専門は、老年学。研究テーマは、高齢者の虚弱予防研究(介入研究:転倒予防、サルコペニア予防、認知機能低下予防等)、虚弱の促進因子の調査・メカニズムの検証(疫学調査)、等

参加費無料
事前申込不要

学内・学外を問わず、
多くの方のご参加を
お待ちしております。