



### ご挨拶

20年以上、筋肉の研究をしてきました。「健康寿命」を延ばすには何をすればよいのか。介護・寝たきりの予防には、どんな運動がよいのか。本格的な高齢社会を迎えた我が国において、ゆとりと豊かに満ちた社会を実現するために、挑戦を続けています。

こうした我々の活動や成果を知っていただくために、『順大口コモ通信』をお届けします。 順天堂大学大学院先任准教授 町田修一

## プロジェクトのねらい

平成29(2017)年現在、日本人の平均寿命は男性80.98歳、女性87.14歳です。平均寿命が伸びる一方で、周りの人々の支援や介護を必要とする期間が約10年あることが、問題になっています。そのため、我々は順天堂大学オリジナルの介護・寝たきり(ロコモ)予防法の開発を目指しています。

平成26年12月より、順天堂大学さくらキャンパスの周辺にお住まいの方々を対象に、体力測定や、筋力向上のための運動教室を実施してきました。これまでに開発した評価法や運動プログラムは、成田市や富里市、更に県外の運動教室でも導入され、1,000名以上の方々にご参加いただきました。

今後も活動の一環として、体力測定や公開講座を行っていきます。また、『順大口コモ通信』を年に複数回発行し、我々の取り組みや研究成果などもお伝えします。これらを、皆さまの健康のためにお役立ていただければ幸いです。



ロコモ予防プロジェクト  
オリジナルロゴマーク

### 千葉テレビ『シャキット!』

7時頃から5分ほどのコーナーを担当します。  
放送：毎週水曜日  
および土曜日(再放送)  
初回：10月4日(水)

## 公開講座のお知らせ

- 10月7日(土)：運動と認知機能
  - 10月28日(土)：筋力トレーニング・  
有酸素運動の効果と方法
  - 11月3日(金)：自宅でできる筋トレを  
身に付けよう！【実技】
  - 12月9日(土)：運動と栄養
- 皆さまのご参加をお待ちしています。

## 認知症の1/3は予防可能?!

認知症の約35%は、生活習慣などの意識的な改善によって予防可能であると、2017/7/19付で英医学誌『The Lancet』の国際委員会から報告されました。

ロコモは勿論、認知症予防のためにも、運動に励みましょう！