

ロコモ予防研究から見えてきた成果

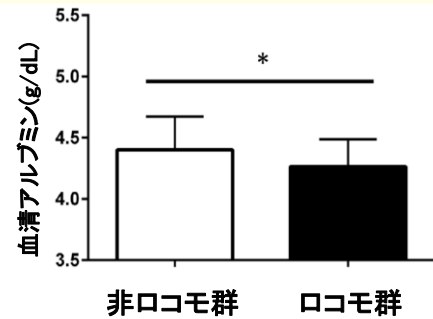
～栄養改善の重要性～

「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」——。皆様にとって秋とはどのような季節でしょうか。『四季』とは表現されるものの、“秋らしい”と感じられる時間はそう長くはないように思います。短い秋を見逃さないよう、季節の移ろいを感じられる豊かな心を持ちたいものです。

さて、我々はこれまで健康寿命延伸を目指し、研究活動を行ってきました。その中で、筋量・筋力の改善を目的とする運動プログラムの開発や社会実装に関わる活動にも取り組み、運動啓発のDVD作成や行政機関と連携した運動教室の開催なども行ってまいりました。

これまでの研究から、運動と栄養の密接な関係が改めて明らかになってきました。当チーム特任助教の吉原らは、ロコモ群は非ロコモ群より血清アルブミン(※)の血中濃度が低いと報告しました (Yoshihara et al. *BMC Musculoskelet Disord.*, 2019, 右図)。また、血清アルブミンが低いと、ロコモ予防を目的とした運動プログラムの効果も乏しくなります(論文執筆中)。このように重要な栄養について、[11月2日\(土\)の公開講座](#)で取り上げる予定です。

健康づくりには、『運動・栄養・休養』が重要です。スポーツを楽しみ、笑顔で美味しいものを食べ、芸術鑑賞などをしながら心身を休める——。皆様にとって今秋が「健康の秋」となることを祈念しています。



※血清アルブミンとは

血液中のたんぱく質で、栄養状態の指標です。4.0g/dL以下では栄養障害が疑われます。

(文責：博士研究員 沢田秀司)

2019年度後期のお知らせ

◆**公開講座** @順天堂大学さくらキャンパス (各日10:00から2時間程度を予定)

第3回：10月5日(土)

講義『有酸素トレーニングの効果と方法』+実技(自体重での筋トレ)

第4回：11月2日(土)

講義『ロコモ予防のための運動と栄養』+実技(自体重での筋トレ)

※申込制ではありませんので、自由にご参加いただけます。

※**運動に適した室内履き**をご持参の上、動きやすい服装でお越しください。

◆**体力測定会** @順天堂大学さくらキャンパス

第2回：12月13日(金)・14日(土)

※**申込制です**。現在受付中ですが、応募多数の場合には抽選となります。

※申込用紙や新着情報は、右記のURLにてご確認ください。



<http://www.juntendo.ac.jp/coi-s/>

本プロジェクトは、文部科学省/JSTセンター・オブ・イノベーション (COI) プログラム「ロコモ予防・改善のための健康・医療イノベーション」のサポートを受けて実施しております。

【問い合わせ】 千葉県印西市平賀学園台1-1 順天堂大学さくらキャンパス運動生理学研究室
0476-98-1001(内線312) 受付時間：月・水・金曜 10時～16時(担当：関谷、棗、沢田)