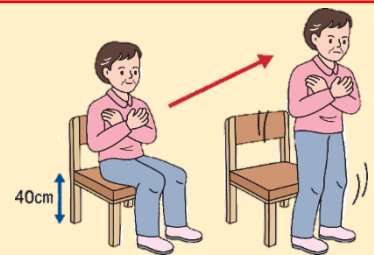


### 研究成果のご紹介

コロナ禍で迎える、二度目の秋となりました。「○○の秋」という表現がよく用いられ、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、収穫の秋、食欲の秋などと表されます。このような言葉の多彩さにも表れているように、豊かな過ごし方に心惹かれる季節と言えるでしょう。コロナ禍であっても、皆様にとって実りある学問の秋となることを願い、最近国際誌にて公表した我々の研究成果(3編)をご紹介します。

① 突然ですが、高さ40cmの椅子(家庭にある一般的な高さの椅子)をご準備いただき、胸の前で手を組んだ姿勢のままで、立ち座りを素早く繰り返してみてください(右図参照)。さて、30秒間で何回立ち上がることができたでしょうか？この回数が20回未満となると、身体機能の低下が心配されます。また、男性で17回以下、女性で15回以下では、サルコペニア(※1)の可能性ががあります(Sawada, et al. *BMC Musculoskeletal Disorders*. 22(1):639, 2021)。



※安全に十分ご配慮ください

スクワット

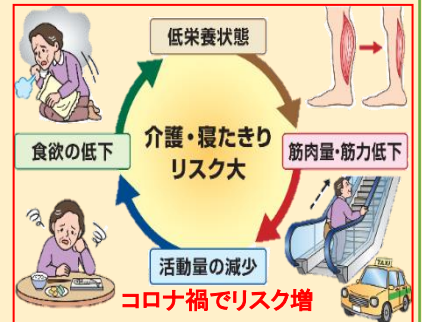


クランチ



② 身体機能が低下した状態として、ロコモティブシンドローム(※2)も挙げられ、該当する人は太ももやお腹の筋肉が減少していることがわかりました(Natsume, et al. *J Sports Sci Med*. 20(4):635-641, 2021)。「老いは足から」とも言われ、『スクワット』などのトレーニングは重要ですが、『クランチ』などで腹筋を鍛えることも必要です。

③ 一方、トレーニングに取り組んでも、栄養状態が良くないと、効果が制限されることもわかりました(Sawada, et al. *BMC Geriatr*. 21(1):464, 2021)。コロナ禍の今、日常生活における活動量は減少しがちです。上記の30秒椅子立ち上がりテストなどを通して、身体の状態を確認し、運動・栄養の改善に取り組むことが大切です。



※1 サルコペニア: 加齢に伴い筋量の減少および筋力や身体機能が低下した状態  
※2 ロコモティブシンドローム: 運動器の障害によって移動機能が低下した状態

こうした研究に対する皆様のご協力に、改めて感謝申し上げます。なお、順大さくら“筋活”講座webサイトでは、これらの論文に関する簡単な日本語解説も掲載しています。ご興味のある方は、ご一読ください。

(文責：博士研究員・沢田秀司)

本年5月、順大さくら“筋活”講座webサイトがリニューアル！  
セルフチェックメニューも充実しています。

<https://juntendo-kinkatsu.com/>



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  
☎070-1497-4567 受付時間：月・火・金曜 10時～16時(担当：関谷、沢田)