

大坂貴史先生がサルコペニアの原因と予防法を紹介 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を4/10(水)配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐）が運営する、医師が執筆するWebメディア「パワーアップ!食と健康（第27回）」を4月10日（水）に掲載いたします。

当社は、食事や運動療法に詳しい医師が、健康の維持・増進に役立つ情報を紹介する「パワーアップ!食と健康」を運営しております。

第27回は綾部市立病院の大坂貴史先生に、サルコペニアの原因と予防のポイントを紹介いただきました。糖尿病内科医の大坂先生は、運動療法の専門家でもあり、書籍の執筆やYouTubeでの情報発信を行うなど、病院の内外で幅広く活躍されています。

第27回 食べて動いてサルコペニアを予防しよう!

サルコペニアの3つの原因に基づき、その予防法を解説いただきました。

1つ目の原因は栄養不足です。食事において、まず重要になるのが十分なエネルギー補給であると述べています。また、エネルギーを補給したうえで、1日体重当たり1.0g以上のたんぱく質摂取を推奨されています。

2つ目は運動不足です。高齢者におすすめの運動法として、スロトレを紹介いただきました。筋トレをゆっくりとした動作で行うスロトレは、関節の負担や血圧への影響が少なく、高負荷のトレーニングと同等の効果が得られるとされています。

3つ目は病気です。定期的に健康診断を受け、筋肉の減少が気になる方は病院で受診することを推奨されています。



綾部市立病院
内分泌・糖尿病内科 部長
医学博士 大坂 貴史 先生

医師がアドバイス! 第2・4水曜日更新 mealtime
パワーアップ!食と健康
低栄養 フレイル サルコペニア
「予防」と「対策」で健康的な毎日を

■「パワーアップ!食と健康」の概要

更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)

次回は2024年4月24日(水) 13時

<https://powerup.mealtime.jp>



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー 経営企画室 管理栄養士 原優香

TEL: 03-6741-5880 FAX: 03-5249-0606 E-mail: info@mealtime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp>