

@@

立命館大学スポーツ健康科学研究センターBeActive研究会
「BeActiveニュース」第5号 2016年6月17日（金）

@@

執筆者：真田 樹義 （スポーツ健康科学部 教授）

BeActive研究会の「BeActiveニュース」

健康づくりイベント：サルコペニアの簡単チェック

サルコペニアとは、加齢による筋量および筋機能の低下として定義されています。つまり筋肉の老化を意味しますが、これが介護や生活習慣病発症の危険性を高めることがわかっています。
通常、サルコペニアの診断には高価な機器が必要ですが、我々の研究チームでは年齢、身長、体重、腹囲、握力で簡単に判断できる数式を開発しました。これを使うと、どこでも誰にでもサルコペニアを簡単にチェックすることができます。現在、ハワイ大学医学部と共同でこの数式によって診断したサルコペニアと寿命との関係を調べており、サルコペニアは肥満よりも寿命に大きく影響することを突き止めました。商品の販売促進等を兼ねた健康づくりイベントとして、「サルコペニアの簡単チェック」はいかがでしょうか。

お気軽にご連絡ください。

@@

スポーツ健康科学研究センター
BeActive研究会
公式ホームページ

<http://www.ritsumeikai.ac.jp/acd/re/spoken/index.html>

研究会イベント、シンポジウム情報、及びメルマガバックナンバーなど掲載！