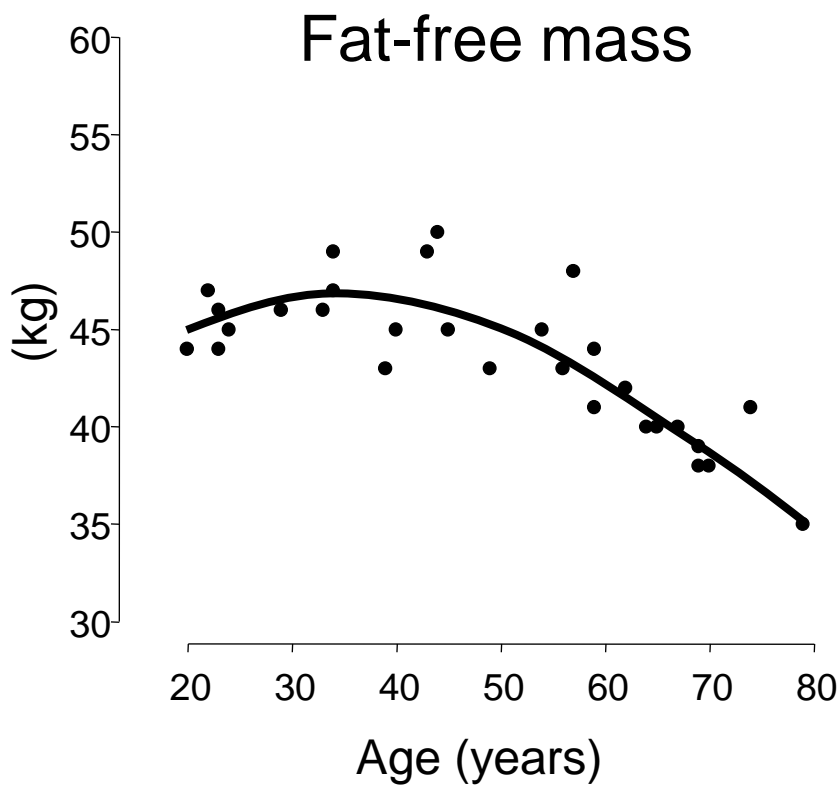


# 加齢に伴う骨格筋量の変化

サルコペニア: (sarco=肉, penia=貧弱)

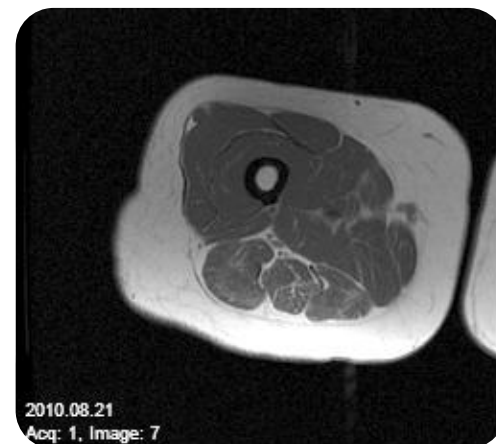
加齢に伴う筋量と筋機能の低下現象



Female in 20s



Female in 80s



一過性の刺激

レジスタンス運動

栄養摂取

シグナル因子

遺伝子発現

筋タンパク質合成速度

長期的な適応

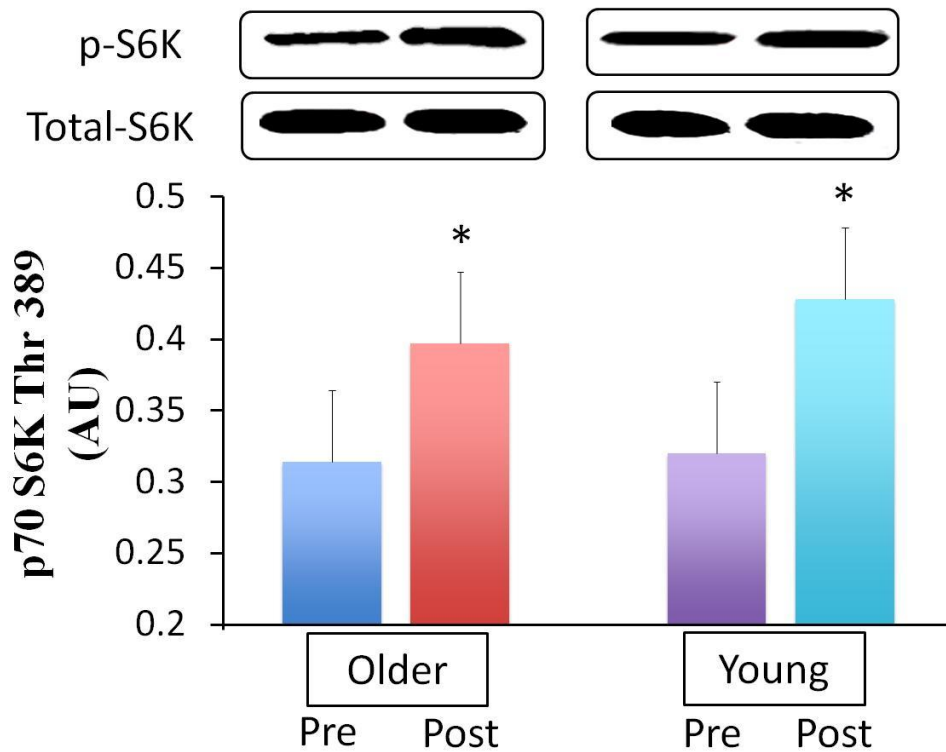
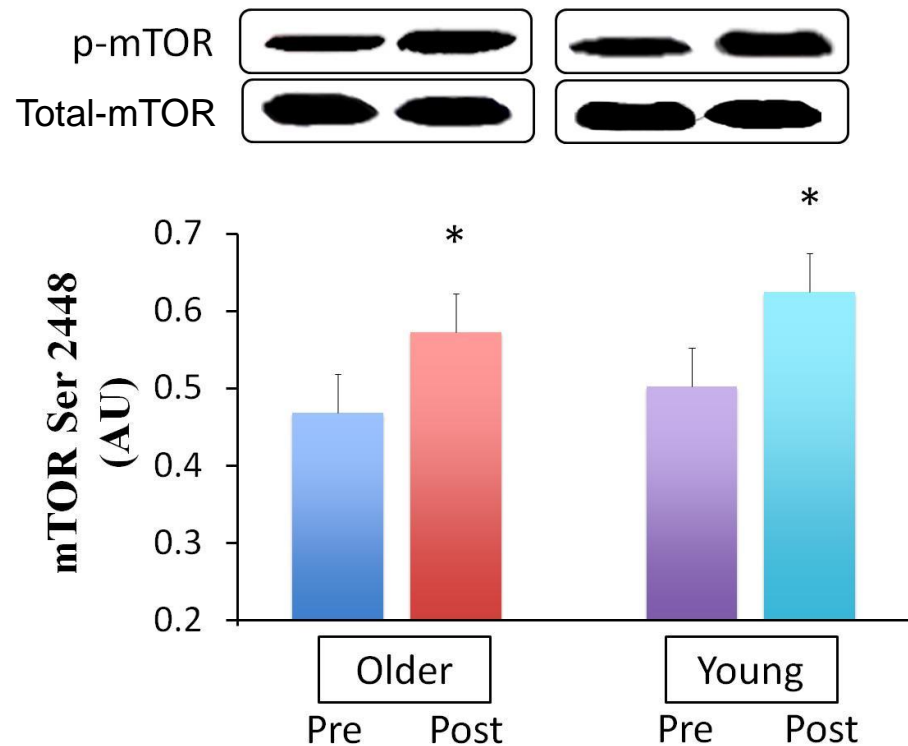
骨格筋肥大

筋力増加

# 単回のレジスタンス運動に対するタンパク同化作用は高齢者でも維持されている

mTOR

p70S6K1



\*P<0.05 vs Pre

# mTORシグナル経路の活性は筋肥大にとって重要

