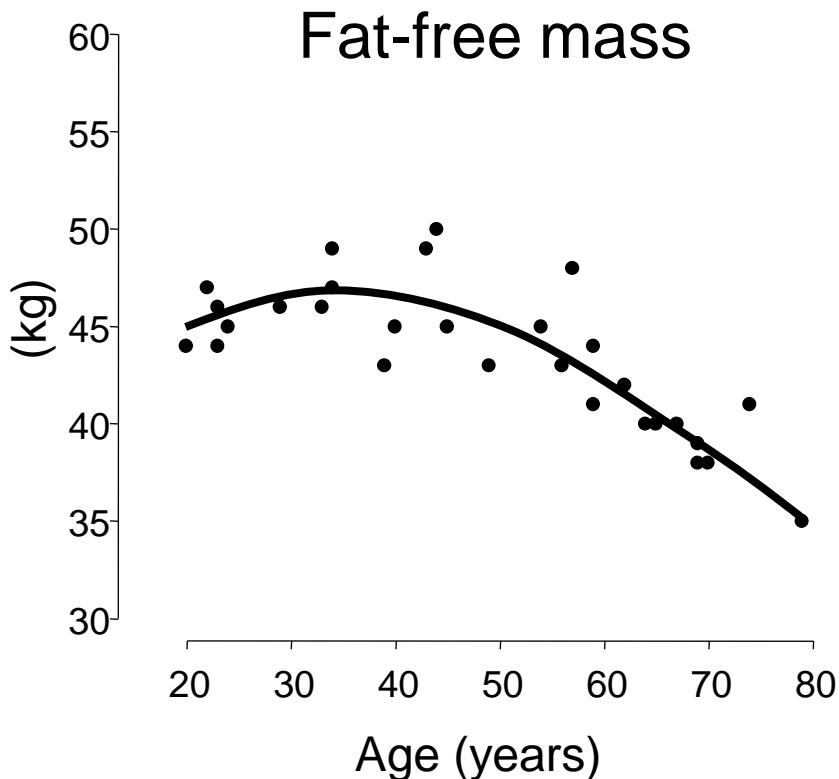


加齢に伴う骨格筋量の変化

サルコペニア: (sarco=肉, penia=貧弱)

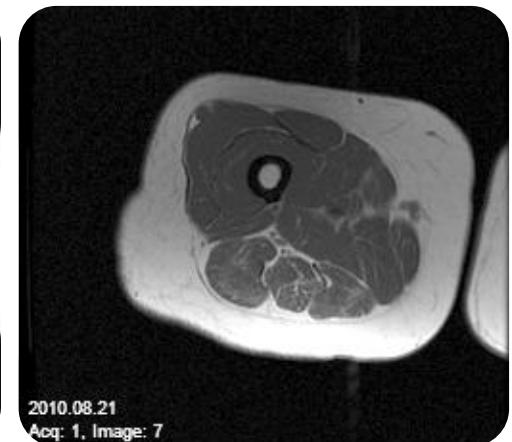
加齢に伴う筋量と筋機能の低下現象



Female in 20s



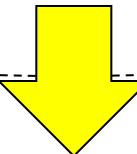
Female in 80s



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

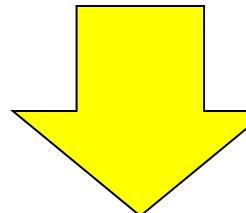
筋タンパク質合成速度



長期的な適応

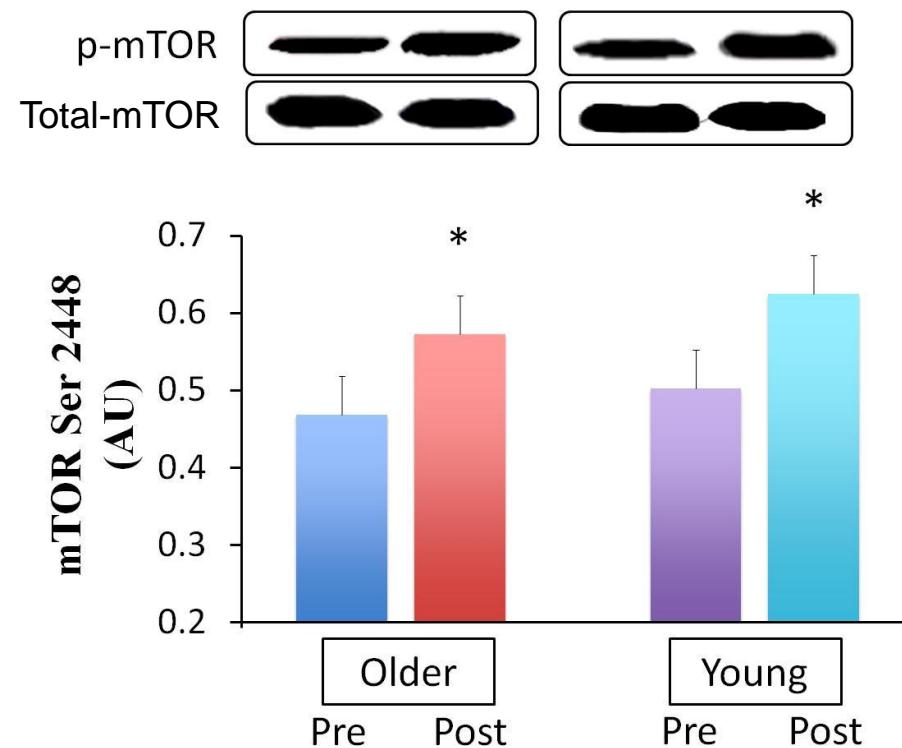
骨格筋肥大

筋力増加

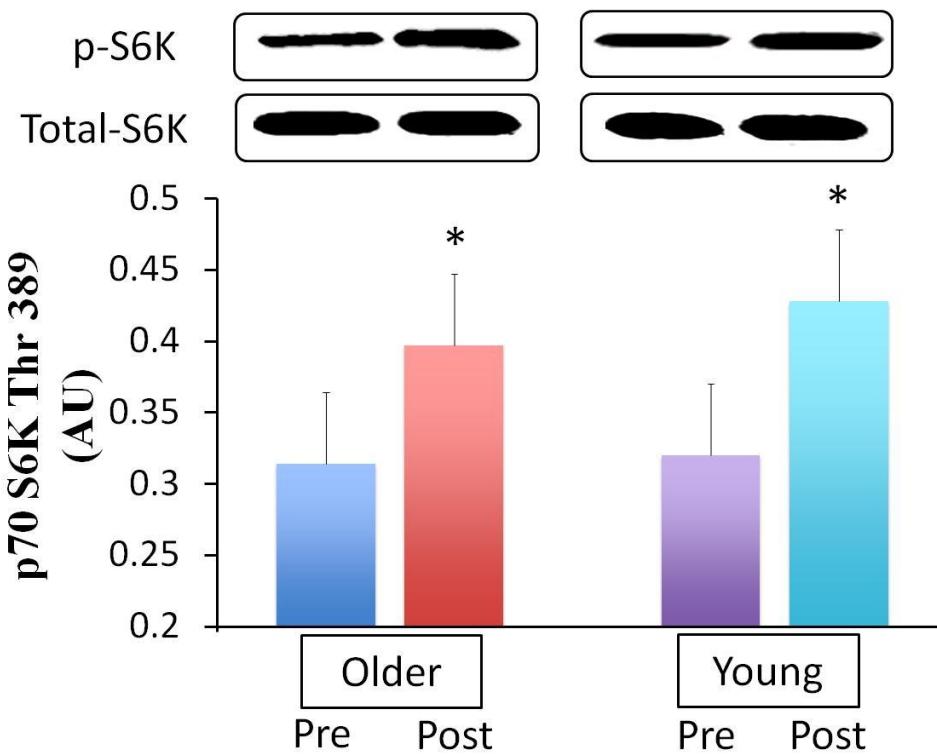


単回のレジスタンス運動に対するタンパク 同化作用は高齢者でも維持されている

mTOR



p70S6K1



* $P<0.05$ vs Pre

Sato et al. in preparation

mTORシグナル経路の活性は筋肥大にとって重要

