

真 田 樹 義

(スポーツ健康科学部)

フレイル×身体活動

Ritsumeikan Frailty Study : RiFS

～フレイル研究の拠点を立命館大学から～



フレイル (frailty) : 要介護状態に至る前段階として位置づけられるが身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態



所 属

スポーツ健康科学部

研究テーマ

- フレイルと身体活動量との関係
- サルコペニア肥満の診断基準と健康関連アウトカム
- 健康づくりのための運動処方プログラムの開発

キーワード

サルコペニア、ロコモ、肥満、フレイル、身体活動

サルコペニア肥満は痩せと肥満の併発であり、生活習慣病の発症や介護関連リスクに関係します。また、フレイルは要介護状態に至る前段階であり、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。身体活動量や体力とサルコペニア肥満・フレイルについての関係を検討することで、どのような活動が予防に効果が期待できるのか、について知ることができます。

さらに体組成 (筋肉や脂肪など体の中身) を考慮したフレイル予防プログラムの開発も目指しています。太っていることは生活習慣病の発症に関連しますが、やせていることはフレイルの進行など要介護化に関連します。「体組成に応じた適切な運動プログラムは何か」について研究していきたいと考えています。

最近の研究発表

【社会的フレイルと身体活動量との関係】

立命館フレイルスタディに参加する地域在住高齢者を対象に、社会的フレイルと身体活動量との関係について検討したところ、社会的フレイルは歩数、低強度身体活動量、座位時間、運動機能と関連していました。このような活動や体力を増やすことが社会的フレイルの予防につながる可能性があります。

Shimabukuro, et al. Aging Medicine and Healthcare. 2026

【サルコペニア肥満とロコモとの関係】

我々の研究グループが策定した日本におけるサルコペニア肥満に関するワーキンググループ (JWGSO) の診断基準に基づき、サルコペニア肥満とロコモとの関係について検討したところ、地域在住の中老年女性におけるサルコペニア肥満とロコモの間に有意な関連性がありました。これらの知見は、サルコペニア肥満に対するロコモ予防・介入プログラムを支持する科学的根拠となる可能性があります。

Nishida et al, J. Phys. Ther. Sci. 2026

