

一般財団法人土木建築厚生会 健康セミナー

「たんぱく質とカルシウムで体づくり」 ～サルコペニアと骨粗鬆症予防～

を動画配信しました。

配信期間：令和7年3月3日～4月30日

講師：石川剛 先生（厚生中央病院栄養科長）

「たんぱく質と カルシウムで体づくり」

～サルコペニアと骨粗鬆症予防～

厚生中央病院 栄養科
科長 石川 剛



サルコペニアとは

《要因と危険因子》

加齢が重要な要因であるが、活動不足、疾患（代謝疾患、消耗性疾患など）、栄養不良が危険因子である。

《予後は》

サルコペニアでは転倒、骨折、フレイルとなるリスクが高い。
サルコペニアを合併すると手術の感染症や死亡リスクが高くなる。

《介入法》

- ・運動介入は、四肢骨格筋量、膝伸筋力、通常歩行速度、最大歩行速度の改善効果があり推奨する。
- ・栄養介入は、膝伸筋力の改善効果があり推奨される。

参考文献：サルコペニア診療ガイドライン(2017)



よい姿勢とは



1. 貯筋運動は、よい姿勢で行うことが大切です。
2. 決して無理をせずに、行いましょう。



配信期間中、
170名の方にご視聴いただきました。
ありがとうございました。