

# メディプラスガーデンフィットネススタジオ開設 10周年記念

## 第34回「西田メディカルクリニック講演会」の様子

# 知らないと怖いサルコペニア

### Stage1 ～講演～「サルコペニアとは」



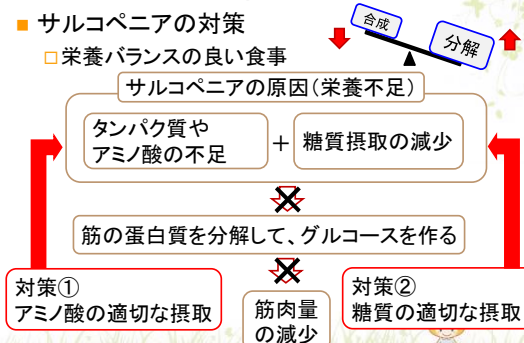
鈴鹿医療短期大学教授 大西範和先生

#### サルコペニアの種類

- 加齢性サルコペニア
  - 健康でも年齢とともに起こる。
- 年齢以外が原因のサルコペニア
  - 身体を動かさないことが原因
  - 病気が原因(重症の臓器不全、炎症性の病気など)
  - 栄養不足が原因(吸収不良、消化器の病気、食欲不振、ダイエット)

☆体内で合成できない必須アミノ酸が必要  
肉、魚、大豆などをバランス良く食べる。  
☆ウォーキングだけではなく筋トレ(レジスタンス運動)

#### サルコペニアの原因と対策—その1



### Stage2 実技「自宅でできるサルコペニア対策」



中部内家拳研究会代表 橋逸郎先生

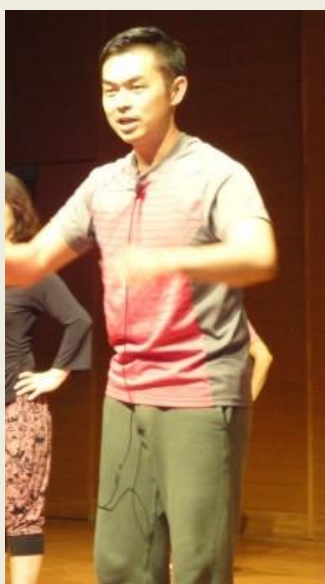


日常生活の動作から下半身強化を。ちょっとした座り方、立ち方の工夫で筋力アップ

### Stage3 「メディプラスガーデン・スタジオレッスン紹介」



フィットネスフラ 中村先生



バレトン 蟹江先生



当施設のサルコペニア肥満への取り組みについて

西田メディカルクリニック（豊橋市吉川町、西田元彦理事長）は21日、穂の国とよはし芸術劇場プラットで、「第34回講演会」を開いた。170名が参加し、「サルコペニア」（筋肉の減少）について知識を深めた。

運動面からメタボリックシンドロームや生活習慣病改善をサポートする「メディプラスガーデンフィットネススタジオ」の開設10周年を記念した講習会。サルコペニアは運動障害や転倒・骨折の危険が増し、将来寝たきりや要介護状態になりやすいため米国では健康リスクの上位に上げられる状態で、適切な食事・運動で予防や改善が可能。日本ではまだ一般的ではないことから、多くの人に知ってもらい予防・治療のきっかけにとテーマにした。

**東愛知新聞社記事より抜粋**