

2020. 4. 1 &lt;計2枚&gt;

京都大学記者クラブ加盟社 各位  
草津市政記者クラブ加盟社 各位  
厚生労働記者会加盟社 各位  
文部科学記者会加盟社 各位

立命館大学広報課

4月1日より厚生労働省が75歳以上を対象とした「フレイル健診」を開始  
「フレイル対策は40歳前後から」  
スポーツ健康科学部・真田樹義教授がフレイル対策を動画で解説

厚生労働省が本日(4月1日)より75歳以上を対象に「フレイル健診」を開始することを受け、立命館大学スポーツ健康科学部の真田樹義教授は、健康寿命を延ばすフレイル対策について、解説動画を公開しました。

フレイルとは、筋力などの身体機能が低下し、心身ともに弱ってきた状態を指します。要介護状態に至る前段階として位置づけられ、超高齢化社会を迎える日本では、およそ350万人の高齢者が当てはまると推計されています。

フレイルの身体的な問題として指摘されるのが「サルコペニア」です。サルコペニアは、加齢による筋量の減少・筋力の衰えを指し、一般的に40歳前後から始まります。真田教授は、高齢期においても日常生活を制限なく過ごすためには、フレイルの予防につながるサルコペニアの対策を、40歳前後から始めることを推奨しています。

動画では、サルコペニア対策に適した運動方法やご家庭でのチェック方法を紹介しています。この動画を通じて、一人でも多くの方に、フレイルやサルコペニア、またその対策への理解を深め、健康で快適な生活を送るための行動につなげていただくことを期待しています。

#### 健康寿命を延ばすフレイル対策とは？

URL: <https://youtu.be/eU43tUmQoQ0>

動画: 1分45秒

内容(抜粋):

- ・フレイルについて
- ・サルコペニアについて
- ・フレイル対策について



真田研究室 HP: <https://sanada-lab.wixsite.com/sanadazemi>

#### ●取材・内容についてのお問い合わせ先

立命館大学広報課 担当: 名和

TEL.075-813-8300

<http://www.ritsumei.ac.jp/>

## 別紙

### 【立命館大学スポーツ健康科学部 真田樹義(さなだ きよし) 教授】

日本人成人男女を対象としたサルコペニア評価基準および簡易評価法の開発について研究。2014年から日本サルコペニア・フレイル研究会(現在は学会)理事に就任し、身体活動・運動を用いたサルコペニアの予防・評価法に関する研究成果を発信している。

### ■プロフィール

生年月日:1965年12月6日

出身校:東京都立大学大学院 理学研究科

専門分野:身体教育学、スポーツ科学、応用健康科学、応用ゲノム科学

#### <略 歴>

2005年～2007年 早稲田大学先端科学・健康医療融合研究機構 専任講師

2007年～2009年 早稲田大学先端科学・健康医療融合研究機構 准教授

2009年～2010年 立命館大学理工学部 准教授

2010年～2011年 立命館大学スポーツ健康科学部 准教授

2011年～ 立命館大学スポーツ健康科学部 教授

<学 位> 博士(理学)(2005年 東京都立大学)

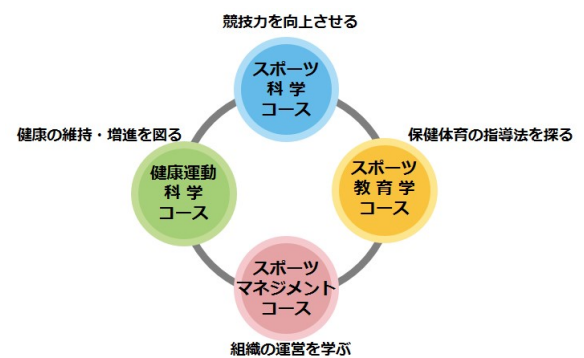
<所 属> 日本体育学会、日本サルコペニア・フレイル学会、日本肥満学会など

#### <主な著書>

日本サルコペニア・フレイル学会認定:サルコペニア・フレイル指導士テキスト(真田樹義、共著)  
(株)新興医学出版社、2020年4月、担当頁131-133

### 【立命館大学スポーツ健康科学部】

2010年4月開設。スポーツに関するすべてを研究する学問である「スポーツ健康科学」を中心に、理学、工学、保健衛生学、医学、体育学、教育学、経済学、経営学などの学問領域を含めて、総合的・学際的な学びを展開している。



#### スポーツ健康科学の幅広い学びを支える4つのコース

##### ●スポーツ科学コース

自然科学的な観点からスポーツを理解するとともに、その理論を実践に活かすスキルを学ぶ。

##### ●健康運動科学コース

保健体育教員、競技スポーツや健康教育の指導にかかわる指導スキルを身につける。

##### ●スポーツ教育学コース

スポーツ用品メーカーやスポーツチーム、健康産業などの効率的な運営方法を探る。

##### ●スポーツマネジメントコース

健康維持・増進のために、運動の役割を理解し、健康にかかわるプログラムを学ぶ。

立命館大学スポーツ健康科学部 HP: <http://www.ritsumei.ac.jp/shs/>