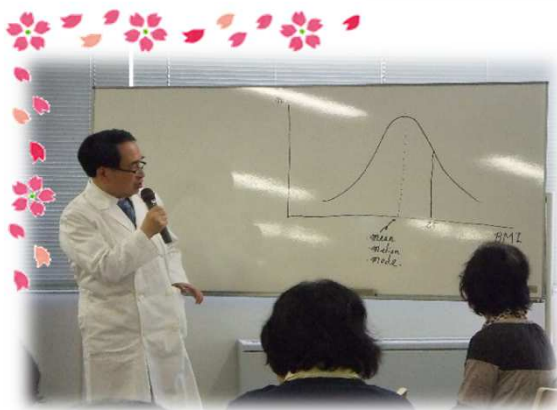


# 活き粹健康講座4月のご報告

|     |                             |
|-----|-----------------------------|
| 日時  | 2018年4月21日（土） 14:00 ~ 15:00 |
| テーマ | サルコペニア肥満について                |
| 講師  | 副所長 久保田 進 医師                |



現在の日本人のBMI分布について、ホワイトボードを利用し、説明しました。

現在の日本では、中心のBMI22に該当する人達が減る一方、肥満者の割合が増えてきており、昔に比べると分布の山がなだらかになってきているとのことでした。同じサルコペニアでも、肥満を伴うサルコペニア肥満は、非肥満群に比べて、抑うつ症状がでるリスクが高くなるという研究結果もあり、運動の重要性について語られていました。

サルコペニアについての説明を、糖尿病ネットワークからの資料を利用し、参加者のみなさんと確認をしました。

自分の手で輪っかを作り、ふくらはぎの筋肉量を確認して頂くと、しっかり筋肉の付いている方、比較的日頃から活動をされていても輪っかに隙間が出来る方、様々な結果となり、参加者の興味を強く引いたようでした。



質問コーナーでは、よく聞くけど今一つわかりづらいサルコペニアについて、再度、久保田副所長から説明を行いました。

暑いなか、早い時間からご来場して下さった方もいらっしゃいました。

今年度も、楽しみにしています、というお言葉も頂き、私たちスタッフの励みにもなりました。

