

東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座 2015

「生きる」につなげる大学の知識 ー大切な命と心のスパイスー

第3回 9/16 (水) 13:30~15:00 報告

栄養とサルコペニア ~効率の良い食べ方~

講師 長屋紀美江 (本学講師)

於：図書館大セミナー室



第3回公開講座(受講者28名)は、富田先生(本学准教授)の講師紹介から始まりました。今回の公開講座の講師である長屋先生は、本学の健康福祉学部管理栄養学科の講師として授業を担当されています。テーマは「栄養とサルコペニア」と題され、スライドを使っての講義と、短い時間ではありましたが質疑応答が行われました。

内容は、まず「人口ピラミッド」、「認知症の高齢者」等多くのデータを示しながら、現在の全体的な日本の高齢者の現状を説明され、その後、「健康寿命」や「要介護」、「フレイル(虚弱)」といったより詳細な高齢者の現状を説明されました。そうした現状を前提にして、今回のテーマの一つである「サルコペニア」の説明に至りました。サルコペニアとは、「加齢に伴う筋力の低下、または老化に伴う筋肉量の減少」と説明され、その他の要因と共に、サルコペニアの定義、分類、判定基準等、より詳細に説明されました。

その後、もう一つの主題であるサルコペニアを予防するための栄養摂取を、「たんぱく質」「アミノ酸」「運動」の関係から説明され、最後にサルコペニアのセルフチェックや予防の為に運動(スクワット)が紹介され、講義は終了しました。

短い時間ではありましたが、受講者からの質問に対して長屋先生からの説明がありました。今回の受講者は比較的高齢の方が多く、内容が切実で身近なものであった為か、聴講の様子は真剣な雰囲気があり、質疑応答の内容も具体的で実際的な話題になりました。

【講座の様子】

