

## 日本リハビリテーション医学会市民公開講座 人生 100 年時代を支える『貯筋』のすすめ 札幌医科大学医学部リハビリテーション医学講座 梅本安則

2025 年 11 月 9 日, 札幌医科大学講堂において, 日本リハビリテーション医学会市民公開講座「人生 100 年時代を支える『貯筋』のすすめ」を開催いたしました。本講座は北海道および札幌市の後援を得て, 市民の皆様へリハビリテーション医学の視点から健康寿命延伸のための運動の重要性をお伝えすることを目的としました。

開催に先立ち, ポスターの新聞折り込みなどによる広報活動を行ったところ, 約 100 名の応募があり, 当日は 65 名の道民の方々にご参加いただきました。第 1 部では, 筆者が「安静臥床と運動が体に与える影響」と題して講演し, 加齢や活動量低下による筋力低下 (サルコペニア) のメカニズムや, 運動によって骨格筋から分泌される生理活性物質「マイオカイン」の全身への効果について解説しました。

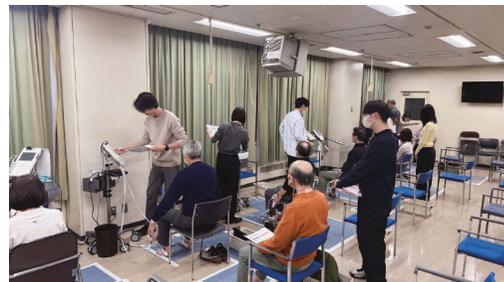
講演後には, 全参加者を対象とした大規模な測定会を実施しました。ここでは骨格筋 (体組成) と握力の測定に加え, ロコモティブシンドロームの判定に用いられる「立ち上がりテスト」と「2 ステップテスト」を行いました。自身の身体機能を客観的な数値として把握することは, 参加者にとって大きな気づきの機会となりました。

第 2 部では, 測定結果を踏まえ, 札幌医科大学保健医療学部理学療法学科の井平光准教授が講演されました。井平先生は, 測定データの見方やサルコペニアと認知症の関連性について説明されるとともに, 自宅で継続してできる運動プログラムを実演形式で紹介されました。

参加者の満足度が非常に高く, 健康意識の向上



講演の様子



測定会の様子

に寄与できたと実感しております。また, 運営に協力していただいた札幌医科大学リハビリテーション医学講座や同大学病院リハビリテーション部のスタッフからも, 「専門性を活かした社会貢献の経験が積めてよかった」との声が聞かれ, 医療者側にとっても意義深い 1 日となりました。