

医療法人 大宮シティクリニック 中川良先生が ロコモティブシンドロームの予防法を紹介 Web メディア「パワーアップ! 食と健康」を2/12 (水) 配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐 以下、当社）が運営する、医師が執筆するWebメディア「パワーアップ! 食と健康（第47回）」を、2月12日（水）に掲載いたします。

当社は、フレイル・サルコペニアを予防し、健康寿命を延伸するための食生活について医師が解説する「パワーアップ! 食と健康」を運営しております。

第47回は医療法人大宮シティクリニックの中川先生に執筆いただきました。中川先生は、予防医療の推進に取り組む一方、千葉大学特任准教授として研究活動を行われています。

第47回 ロコモティブシンドロームと健康寿命：食事と運動の重要性



医療法人 大宮シティクリニック
理事長 中川良 先生

転倒や要介護リスクが高まる「ロコモティブシンドローム」の対策について紹介いただきました。

予防にはバランスの良い食事が重要だと述べています。特にタンパク質やカルシウムとビタミンD、炎症を抑える効果がある食品を摂ることを推奨されています。

また、30分程度の歩行など適度な運動を無理なく続けることも効果的だと紹介いただきました。

健康診断を活用して早期に発見すると共に、日々の習慣を少しずつ見直すことで、将来の健康を守る第一歩を踏み出すことができると述べています。

医師がアドバイス!

第2・4水曜日更新 mealtime

パワーアップ! 食と健康

低栄養 フレイル サルコペニア

「予防」と「対策」で健康的な毎日を

■「パワーアップ! 食と健康」の概要

更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)

次回は2025年2月26日(水) 13時

<https://powerup.mealtime.jp>



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー 経営企画室 管理栄養士 北川明日香

TEL：03-6741-5880 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealtime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp>