

7 アンチエイジング医療における 運動および食事指導～肥満解消・ サルコペニア予防を中心に～

Exercise and nutritional guidance in anti-aging medicine
-Focus on elimination of obesity and prevention of sarcopenia-

小田 慶子

Keiko Oda

満岡内科・循環器クリニック

満岡 孝雄

Takao Mitsuoka

Key Words

- 緩やかな糖質制限食
- カロリー制限食
- 肥満
- サルコペニア
- 低タンパク食
- 運動習慣

Summary

I have been in charge of nutritional guidance for patients with lifestyle-related diseases. Previously, I suggested a calorie-restricted diet in which the patients were free to eat anything, but were limited in the quantities they were allowed to eat. I often heard patients said "I have not eaten so much". One day, I heard about the low carbohydrate diet, where you could eat as much as you want, excluding sugars. However, I was confused by the difference between this and the calorie-restricted diet, the former being the recommendation of the director. Therefore we decided to concretely start targeting weight loss. In anti-aging medicine, the elimination of obesity and prevention of sarcopenia is a big topic. Diet and exercise that are easy to continue on a daily basis are desirable. This time we will introduce what we are doing in rural clinics, such as the effect of a moderate low carbohydrate diet on weight loss, as well as muscle-building that can be started from any age.



小田 慶子

満岡内科・循環器クリニック管理栄養士
1970年 札幌天使女子短期大学卒（現 天使大学）。帯広厚生病院、同健康管理センター、帯広市健康推進課を経て、2011年より現職。2012年、日本抗加齢医学会指導士に認定。
✉ heart-mc@mitsuoka-clinic.or.jp

はじめに

当院は北海道東部、十勝平野の中心地方都市である帯広市にある。十勝の人口は32万、帯広市は17万である。十勝の主産業は農業で、食料自給率は驚きの1,100%、地域は食環境に恵まれている。当院は、市街地から車で20分ほど離れた、隣町に接する市の外れで、

緑豊かな地域にある。約10年前の2008年に道東初のアンチエイジングドックおよび医療を始め、2010年に北海道初の日本抗加齢学会認定医療施設となった。

当院の患者にも高齢化が進んでいる。少しでも要介護を遅らせるために、究極の予防医学であるアンチエイジング医療は、身近なところで必要とされ