

東京女子医科大学附属足立医療センター 降矢芳子先生が 認知症や要介護を防ぐ筋肉を元気に保つための運動と食事を紹介 「パワーアップ！食と健康」を7/22（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 82 回）」を、7 月 22 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 82 回は東京女子医科大学附属足立医療センターの降矢芳子先生に執筆いただきました。降矢先生は、東京女子医科大学医学部を卒業後、同大学脳神経センター内科大学院にて研鑽を積まれました。その後は東京都精神医学総合研究所や奈良県医科大学神経内科、社会医療法人平成記念病院リハビリテーションセンターなどで幅広い臨床経験を重ねて地域医療に貢献。令和元年からは東京女子医科大学附属足立医療センター リハビリテーション科にて教授を務められています。また、日本リハビリテーション医学会および日本神経学会の代議員・指導医・専門医としてもご活躍されています。

第 82 回 身体を動かして、たんぱく質をしっかり摂り、認知症と要介護を防ぎましょう



東京女子医科大学附属足立医療センター
医師 降矢芳子 先生

<掲載内容>

筋肉は全身の健康や脳の働きを支える重要な臓器です。加齢による筋肉の衰えは要介護や認知機能低下を招くため、予防には「運動」と「栄養」の継続が欠かせません。

今日からできる対策は3つです。①筋肉と脳を刺激する1日 20～30 分のウォーキング、②下半身を鍛え転倒を防ぐスクワット等の筋トレ、③毎食のたんぱく質摂取と運動後 45 分以内の効率的な補給です。

筋肉は何歳からでも鍛えられます。運動と食事を習慣化し、人生 100 年時代を元気に生きるための「筋肉の貯金」を作ることが大切です。

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2026年8月12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 高橋茉央

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>