

竹下病院 横山美矢子先生が フレイルとサルコペニアの予防法やチェック法を紹介 「パワーアップ！食と健康」を 8/12（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 83 回）」を、8 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 83 回は竹下病院の横山美矢子先生に執筆いただきました。横山先生は、高知大学医学部を卒業後、特定医療法人竹下会 竹下病院 老年内科にて勤務されています。老年科医として高齢者医療を専門に、フレイル・サルコペニアや認知症を中心とした診療に携わりながら臨床経験を重ね、地域医療に貢献されています。

第 83 回 健康長寿のために知っておきたいフレイルとサルコペニア



竹下病院
医師 横山美矢子 先生

<掲載内容>

要介護の前段階である「フレイル」と筋肉低下の「サルコペニア」は、早期対策で改善が期待できます。ふくらはぎを指で囲む「指輪っかテスト」により、筋肉量の減少を簡単にセルフチェックできます。

予防の基本は「食べる・動く・つながる」の 3 原則です。毎食均等なたんぱく質の摂取、筋トレや歩行などの日常的な運動、人や社会との交流を意識的に続けることが効果的です。

早期から生活習慣を見直すことで、健康寿命の延伸を目指すことができます。



■「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 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 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>