

---

---

# 序 文

---

---

シカゴマラソン（2012年10月開催）の記録集が手元に届いた。昨年、ノーベル生理学・医学賞を受賞した山中伸弥教授（50）が京都マラソンを4時間3分で完走したことを思い浮かべながらページを開いた。完走した約37,500人のなかには50歳以上のランナーが約5,000名含まれている。驚きは高齢ランナーの身体能力の高さである。年齢別ベスト10ランナーの平均タイムを算出してみると、完走するだけでも大変な42 kmを60歳代が3時間12分、70歳代が4時間28分で走り抜けていた。80歳の男性は5時間50分で完走している。普段からコツコツと鍛えることは重要で、鍛え抜かれた高齢者の肉体にはまだまだ大きな可能性が秘められていることを感じる。

わが国では人口の高齢化が進み、65歳以上の高齢者が総人口の24%を占めるまでにいたった。長寿は大変喜ばしいことである。しかし、その中身は社会に与える影響を考えると非常に重要である。多くの高齢者がフルマラソンを完走できるくらいの身体能力を維持できていたら、要支援・要介護などのサービスを受けずに自立した生活をおくれるはずである。しかし、現実はなかなかそのようにはいかない。「要支援・要介護」認定者の割合は年々増加し、2010年の認定者数は実に500万人に達し、65歳以上高齢者（約3000万人）の6人に1人の割合となっている。この割合が今後さらに増加し、介護保険費や医療費負担のさらなる増加につながるものが危惧されている。

加齢に伴って無意識のうちに起こる筋量の減少を米国タフス大学のRosenberg教授が『サルコペニア』と命名して以来、この分野の研究は爆発的に増加し、多くの優れた知見が公表されるまでにいたった。この有効な最新情報を多くの方々

に伝えることは、サルコペニアが主因で起こる身体機能障害の予防や改善に大いに役立つものと期待できる。また、若い時のライフスタイルは将来、高齢期を迎えた時のサルコペニア予防に重要な意味合いをもっている。本書では、サルコペニアの予防・改善策として栄養改善と実施するスポーツや身体運動の効用に関して、最新の研究成果を交えながらわかりやすく、具体的に解説するよう試みた。本書がこの分野の発展、そして自立生活を維持する健康長寿の一助になれば幸いである。

2013年2月

米国ミシシッピにて 安部 孝