

## 加圧トレーニング

加圧トレーニング  
(低負荷+血流制限)

高重量負荷を用いた  
伝統的なトレーニング



【筋内環境】「血流制限+低強度トレ」 ≒ 「高重量トレ」

徳島医科大学病院ハートセンター  
Tokushima Medical University Hospital Heart Center

## 高齢者加圧トレーニングによる筋肥大効果

被験者: YN(71歳)



上腕二頭筋  
筋腹付近(肘から6cm上)

上腕三頭筋  
筋腹付近(肘から16cm上)

Yasuda, Nakajima, Yamasoba et al. Journal of Gerontology: Biological Sciences 2015; 70: 950-958.

## サルコペニア

狭義: 加齢に伴う筋肉量低下  
広義: すべての原因(疾患も含む)による筋肉量と筋力の低下  
フレイル  
フレイルとは、身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態、いわゆる「虚弱」



## 当院ハートセンター入院中の心臓リハビリテーション患者におけるサルコペニア、筋萎縮の現状

2015.10~

Yasuda T, Nakajima T, Inoue T, et al. Sci Rep. 2017 12;7:17425.

Hirose S, Nakajima T et al. J Clin Med 2020; 9: 2554.