

NewsLetter

第22号 2025.5



日本サルコペニア・フレイル学会
Japanese Association on Sarcopenia and Frailty

第12回日本サルコペニア・フレイル学会大会のご案内

吉村 芳弘（大会長）より

熊本城の秋風が心地よい季節、サルコペニア・フレイル研究の最前線が九州に集結します。本学会大会の九州“初上陸”です。

2025年11月1日（土）・2日（日）、熊本城ホールで「第12回日本サルコペニア・フレイル学会大会」（テーマ：知行合一～サルコペニア・フレイルの臨床本質～）を開催いたします。現地ならではの熱量の中で、基礎と臨床を結ぶ“知”と“行”の化学反応をぜひ体感してください。

特別講演では以下の大注目の演者とテーマを予定しています。

1. 荒井秀典先生（国立長寿医療研究センター理事長）「AWGSによるサルコペニア診断と予防Update」（写真1）
2. 葛谷雅文先生（名鉄病院 病院長）「サルコペニア・フレイルの栄養ガイドライン2025」（写真2）

荒井先生、葛谷先生の両名には診断基準の最新改訂と新ガイドラインの要点を直々に解説していただきます。



熊本リハビリテーション病院
低栄養・サルコペニア
研究センター長

吉村 芳弘

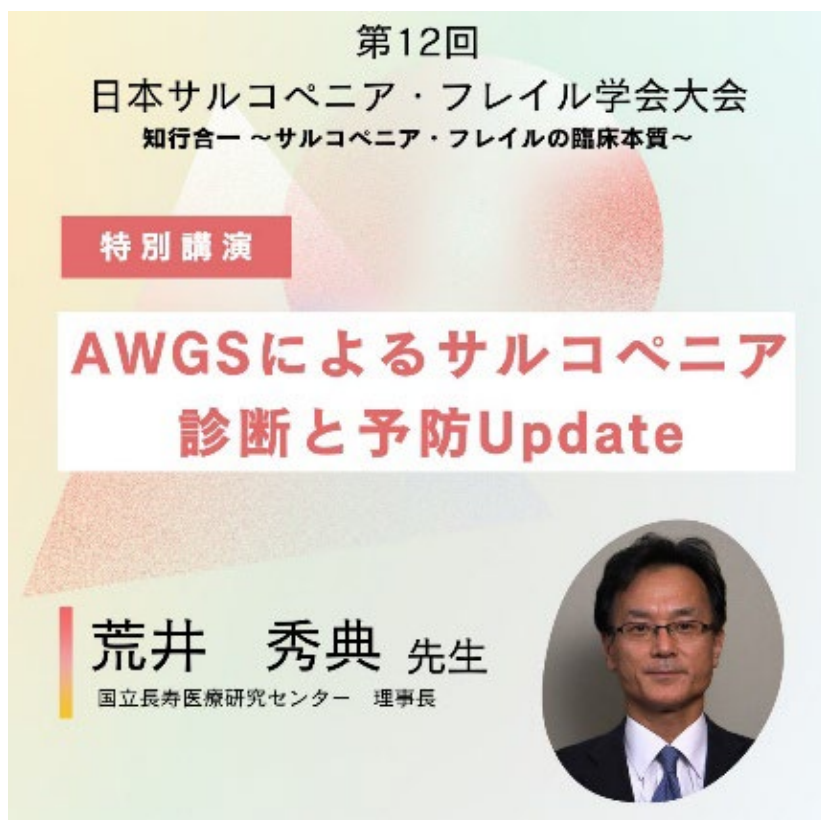


写真1



写真2

第12回日本サルコペニア・フレイル学会大会のご案内

一般演題は4月1日からオンライン募集開始しています。臨床・基礎・地域疫学など幅広いテーマを歓迎し、最優秀演題賞・大会長賞を含む複数の賞で挑戦を称えます（写真3）。日常診療の工夫や多職種連携の成果を共有し、若手研究者の躍動を後押ししましょう。

二日目の早朝には熊本城周囲を駆け抜ける番外企画「Kumamoto RUN（仮）」を開催（企画詳細は後日発表）。合言葉は「とりあえず走ればよか」一走って学び、走って交流し、城下町の夜明けを全身で味わってください。こちらもお楽しみに（写真4）。

本大会は医師・コメディカル・研究者・行政まで多職種が一堂に会し、合同シンポ、教育講演、企業共催セミナーなど多彩なプログラムを用意。学術討論後の懇親会では、馬刺しや赤牛など熊本の“旨かもん”が皆さまをお迎えします。九州新幹線や空港連絡バスでアクセスも良好、学会の合間には熊本城ライトアップや阿蘇の絶景も楽しめます。

参加登録・最新情報は学会ホームページおよび公式X（@jasf2025）で随時更新中。早割は8月末まで、オンデマンド配信も予定しています。臨床と研究をつなぐ濃密な2日間を、熊本の地で共に創り上げましょう。皆さまのご来場を心よりお待ちしております（写真5）。



写真3



写真4



写真5

Asian Conference for Frailty and Sarcopenia (ACFS) 2025

Asian Conference for Frailty and Sarcopenia (ACFS) 2025が、今年の10月17日、18日の2日間にわたり、Kaohsiung Veterans General Hospital(台湾、高雄市)で開催されます。

今回のACFSでは、アジアにおけるサルコペニア、フレイル研究の最先端のデータについてのホットな議論が行われるだけではなく、ヨーロッパから、Francesco Landi博士、Philippe de Souto Barreto博士をお招きすることも決まっております。現在プログラム委員会で、シンポジウムのテーマ、演者について議論を行っていますが、Asian Working Group for Sarcopenia (AWGS)からの新しいコンセンサスAWGS 2025についての詳細な紹介に加えて、サルコペニア肥満、オーラルフレイル、カヘキシア、栄養、運動、地域での様々なフレイル・サルコペニア予防、ICTの活用などについての話題が取り上げられる予定です。本学会からも多くの演者が基調講演やシンポジウムに登壇予定です。以下のサイトからアクセスしてください。

<https://acfs2025.tw/>

今回のACFSは参加費無料です。抄録の締めきりは7月末日ですので、会員各位におかれましてはふるって演題登録をお願い致します。

高雄市へは、成田、関空、中部、福岡、新千歳、岡山、熊本、那覇から直行便も出ています。皆さまと現地でお目にかかれることを楽しみにしております。



日本サルコペニア フレイル学会 代表理事

国立長寿医療研究センター理事長

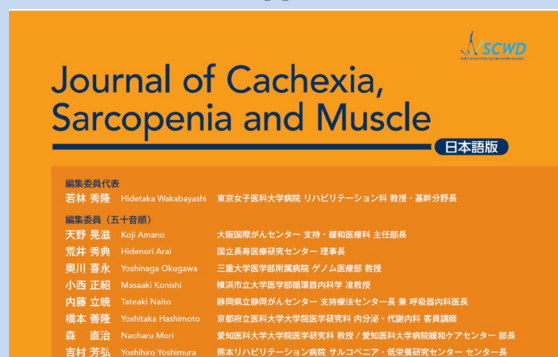
荒井 秀典

Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle 日本語版の紹介

Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle (JCSM) 誌は、Society on Sarcopenia, Cachexia and Wasting Disorders (SCWD) によって2010年に創刊されました。カヘキシア、サルコペニア、および生命科学の分野において、身体組成とその生理学的・病態生理学的変化に関する情報などが掲載される国際学術誌で、2023年のインパクトファクターは9.4です。2024年、JCSM日本語版が創刊されました。JCSMの日本のAssociate Editorと、日本カヘキシア・サルコペニア学会 (<https://jacs-org.jp/>) の理事が、JCSM日本語版編集委員を担当しています。過去4か月間に公開された論文の中から、JCSM日本語版編集委員が掲載論文を選定し、年3回発行します。論文の抄録、一部の図表、編集委員のコメントが記載されています。JCSM日本語版は、大塚製薬工場の医療従事者向けサイト (https://www.otsukakj.jp/med_nutrition/healthcare/sarcopenia/004606.php) で公開されています。大塚製薬工場の医療従事者向けサイトで無料の会員登録を行うと見ることができます。カヘキシア、サルコペニアに興味のある多くの方に見ていただければと思います。



東京女子医科大学病院
リハビリテーション科 教授
若林 秀隆



International Conference on Frailty and Sarcopenia Research (ICFSR) 2025 報告



川崎医科大学医学部
総合老年医学 教授

杉本 研

2025年3月12日から14日までの3日間、フランス トゥールーズにてInternational Conference on Frailty and Sarcopenia Research (ICFSR) 2025が、シンポジウム6、Round table一般口演49、Late Breaking 28、ポスター284という内容で開催された。3月14日の午前にシンポジウム6「Update of the Asian Consensus on Sarcopenia and Frailty」が荒井秀典先生を座長のもと行われた。3名が登壇し、台湾国立陽明大学のLK Chen先生からはAWGS2025の改訂につながる研究成果が、愛知医科大学の前田圭介先生からはAMED荒井班において作成された「サルコペニア・フレイル予防のためのデジタルヘルスケアサービスのガイドライン」の概要が、杉本から日本臨床栄養学会と日本サルコペニア・フレイル学会との合同で作成された「サルコペニア・フレイルに関する栄養管理ガイドライン2024」のうち慢性疾患に関するCQの内容が、それぞれ発表された。

他、ICOPEに関するシンポジウムでは、ICOPEの評価に基づく介入のランダム化比較試験（RCT）の紹介やDNAメチル化を内在性因子として加えることの意義などが紹介された。運動に関するセッションでは、加圧トレーニングがACE2活性化を介した筋合成、ミトコンドリア機能改善を示すことや、段階的でかつ継続的なレジスタンス運動が生命予後を改善させることなどが示された。

一般口演ではGLP-1アナログが筋肉量は低下させるが身体機能は維持されることを示したRCT、筋骨格筋痛由来のうつ症状に筋ミトコンドリア機能低下が関連することを示した臨床研究、フレイルのバイオマーカーとして注目されているGDF-15を阻害するモノクローナル抗体Ponsegromabが、血中GDF-15濃度が高い集団においてフレイルの表現型と食欲を改善し、安全性も担保されたとする治験などが紹介された。

最終日には台湾、韓国、日本からの10数名で会食し、国内外、世代を問わず交流を持つことができた。来年2026年は米国ワシントンでの開催とのことだが、日本からフレイル・サルコペニアに関する多くの知見が発表されることを期待したい。

サルコペニア・フレイル指導士制度委員会より

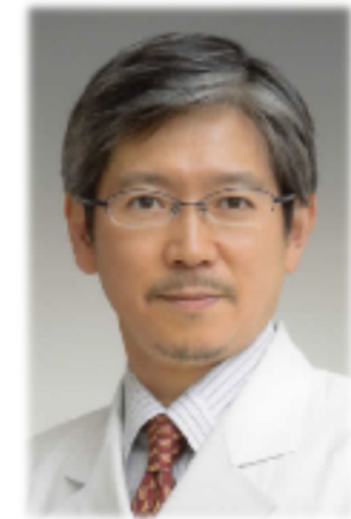
サルコペニア・フレイル指導士に関するご報告

◆2024年度 サルコペニア・フレイル指導士の認定合格者について

2024年10月1日～11月30日に、サルコペニア・フレイル指導士の認定申請を受け付けました。認定審査を希望された会員のうち、29名の方がサルコペニア・フレイル指導士として合格し、理事会で正式に認定が承認されましたのでご報告いたします。合格者の皆さま、おめでとうございます。益々のご活躍を期待しております。

表：合格者の職種別人数

職種	人数（人）	職種	人数（人）
医師・歯科医師	5	理学療法士	14
看護師・保健師	1	作業療法士	2
管理栄養士	2	言語聴覚士	2
薬剤師	0	健康運動指導士	1
歯科衛生士	0	社会福祉士	1
介護/社会福祉士	0	放射線技師	1



日本サルコペニア・
フレイル学会認定指導士
制度委員会 委員長
国立長寿医療研究センター

佐竹 昭介

◆2025年度 サルコペニア・フレイル指導士指導士資格更新講習会

サルコペニア・フレイル指導士の更新時期をむかえる方のために、更新のためのweb講習会として、講義とワークショップを開催します。本会への参加により10単位を付与いたします。

第1回は2025年2月8日に実施し、約60名程度の参加がありました。第2回は、2025年8月9日に実施予定ですので、単位の取得を希望される方や、自主的な研修機会として参加される方、また他の指導士の方同士の交流などとして、積極的に参加頂けると良いと思います。参加費は¥5,000（非会員は¥12,000）です。

＊新規の指導士研修会とは異なりますので、ご注意ください（新規研修会は指導士取得のために必須の研修会です。更新のための単位付与にはなりません）。

◆サルコペニア・フレイル指導士活動奨励賞の創設

サルコペニア・フレイル学会では、今年度から、「優れた実践活動を顕彰し、当該資格保有者の社会的認知および活動意欲の向上を図る」目的で、指導士活動奨励賞を創設することにいたしました。

指導士による活動が、地域住民を対象とした啓発・支援活動から、医療・介護現場における臨床的な介入・教育活動まで多岐にわたることから、本賞は次の2部門を設け、年間を通じて特に顕著な成果を挙げた方を表彰することにいたします。

●**地域貢献部門**：地域におけるフレイル予防、健康教育、介護予防支援などを通じて、住民の健康寿命延伸に寄与した方

●**臨床実践部門**：医療・介護施設において、サルコペニア・フレイルの評価や介入、チーム医療への貢献、多職種連携の推進など、臨床現場で高い実践力を発揮した方
各部門において、年間各1名を選出し、副賞（盾）を授与します。

詳細につきましては、近日、学会HPに掲載して参りますので、ふるってご応募ください。

YIA (Young Investigator Award) 募集

本学会では、サルコペニア・フレイル領域のさらなる発展を推進する若手研究者を奨励するため、Young Investigator Award (YIA) を設け、表彰いたします。基礎研究分野1名、社会・臨床研究分野2名（予定）を選出し、受賞者には表彰状と副賞を贈呈いたします。

応募資格は、応募時点で3年度以上の学会員歴を有すること。2026年3月31日時点で満43歳未満もしくは大学卒業後18年以内であること等の若手研究者です。応募期間や申請書類の詳細は学会ホームページを参照してください。研究内容（A4用紙2枚）、業績目録（論文・学会発表・著書を区別し、応募者に下線）、履歴書、推薦状が必要です。YIAでは、申請者の複数のサルコペニア・フレイル関連を包括的に審査いたします。申請者の今までの業績と今後の研究展望をまとめてください。

サルコペニア・フレイル研究は、高齢者の健康寿命延伸に直結する社会的意義の高い分野です。若い研究者の自由な発想と情熱が、未来の社会・医療・ケアモデルを切り拓いていきます。奮ってご応募くださいますようお願い申し上げます。

※本募集要項の詳細・最新情報は学会ホームページに随時掲載いたします。

<https://www.jasf.jp/contents/yia.html>



愛知医科大学
栄養治療支援センター 教授

前田 圭介

日本サルコペニア・フレイル学会誌 編集委員会より

日本サルコペニア・フレイル学会誌は、2025年6月発刊の学会誌より電子化することになりました。これに伴いまして、学会誌の表紙やレイアウトが新しくなります。

また、**今後掲載するすべての論文がJ-stageに掲載**されます。また、過去に掲載された論文もJ-stageに掲載する予定で順次作業を進めています。発刊は年間3回（うち1回は抄録号）を予定しています。

採択後は、早期公開として本学会ホームページの会員専用ページにて全文（PDF）を公開しています。サルコペニアやフレイルおよび関連領域の研究成果の投稿をお待ちしています（掲載料は6頁掲載まで無料、7頁以降は1頁につき1万円）。投稿規定をご確認の上で論文を作成し、学会事務局までメールにてご投稿ください。



鹿児島大学

医学部保健学科 教授

牧迫 飛雄馬

最新原著論文（会員専用ページで公開中）
地域在住フレイル高齢者における起立動作の特徴的な所見についての検証（原著）

福榮竜也、宇都良大、小野田哲也、愛下由香里



サルコペニア・フレイルの予防・改善に関するデジタルヘルスのためのガイドライン

2025年3月27日にサルコペニア・フレイルの予防・改善に関するデジタルヘルスのためのガイドラインが日本医療研究開発機構（AMED）のHPに公開されました！各健康課題領域における指針と解説動画のページにガイドライン（PDF）と日本サルコペニア・フレイル学会代表理事の荒井秀典先生ご出演の「予防・健康づくりのためのヘルスケアアプローチ推奨ガイド」もUpされており、You tubeのAMEDチャンネルでも公開される予定です。<https://healthcare-service.amed.go.jp/>

本ガイドラインは、栄養または運動療法、電気刺激療法など非薬物療法によるサルコペニアとフレイルへの予防や介入についてのアップデートに加え、新たに、近年目覚ましい発展をとげているデジタルテクノロジーを使用した介入ガイドラインとして作成されました。

この試みは、世界初であり医療関係者のみならずヘルスケア事業者、デジタルヘルス産業、一般の方にアウトリーチする大きなインパクトがあると思います。栄養または運動療法、電気刺激療法、デジタルヘルスサービスを用いた介入・評価は高齢者や非高齢者のサルコペニアやフレイルを予防・改善させるか？などのHQが設定され、フレイルやサルコペニアの発症、サロゲートマーカー（歩行速度や活動量、筋力や骨格筋量）の変化、QOL、転倒や骨折、施設入所などの健康障害、費用対効果をアウトカムとしたシステマティックレビューやアンブレラレビューが実施され、市民代表が参加するパネル会議（2024年4月9日、17日開催）を経て、推奨が決定されています。そして、デジタルヘルスサービス提供者や利用者向けの解釈を記載することで、自治体や一般の利用者の方にも利活用しやすいよう工夫されています。私自身も、システマティックレビュー班として参加させていただき、多くの論文に触れる貴重な体験となりました。

現段階ではデジタルデバイスを用いたサルコペニア・フレイル予防・介入に関しての知見は限定的であるものの、今後この分野の発展の可能性が高いことから、スマートフォンアプリやウェアラブルデバイスなどのデジタルデバイスを用いたデータを収集することにより、さらなるエビデンスの蓄積がすすむと考えられます。

本ガイドラインにより効果的・効率的な予防が可能となり、ライフコースを通じて健康寿命の延伸と社会的・経済的な成果を世界に向けて発信することが期待されます。会員の皆様には臨床や研究に活用していただき、関係各所にもひろくシェアしていただきたいと思います。5年ごとの改訂が予定されており、今後の動向にもぜひご注目ください。



独立行政法人国立病院機構高知病院
リハビリテーション科

神野麻耶子

HQ		推奨 (推奨の強さ、エビデンスの確実性)	サービス提供者、サービス利用者 (自治体、一般の利用者)向けの解釈
HQ 1	デジタルヘルスサービスを用いた介入・評価は高齢者のフレイルを予防するか？	デジタルヘルスサービスを用いた介入・評価が、高齢者のフレイルを予防するか否かを評価した介入試験は乏しく、エビデンスが不十分のため推奨・提案を保留する。 (推奨の強さ：弱い、エビデンスの確実性：非常に弱い)	介入研究が少なかった結果に基づき推奨・提案を保留したが、デジタルヘルスサービスの使用を否定するものではない。
HQ 2	デジタルヘルスサービスを用いた介入・評価はハイリスク非高齢者のフレイルを予防するか？	フレイルのリスクを有する非高齢者に対して、フレイル予防を目的にデジタルヘルスサービスを用いた介入を行うことを提案する。 (推奨の強さ：弱い、エビデンスの確実性：非常に弱い)	メタアナリシスの結果、デジタルヘルスサービスによる介入によってフレイルに関連する多くの指標が改善した。改善した指標に関しては、デジタルヘルスサービスの使用が有効な可能性がある。
HQ 3	デジタルヘルスサービスを用いた介入・評価はフレイル高齢者のフレイルを改善させるか？	デジタルヘルスサービスを用いた介入が、フレイル高齢者のフレイルを改善させるか否かを評価した介入試験は乏しく、エビデンスが不十分のため推奨・提案を保留する。 (推奨の強さ：弱い、エビデンスの確実性：非常に弱い)	介入研究が少なかった結果に基づき推奨・提案を保留したが、デジタルヘルスサービスの使用を否定するものではない。
HQ 4	デジタルヘルスサービスを用いた介入・評価は高齢者のサルコペニアを予防するか？	高齢者のサルコペニアに対して、サルコペニア予防を目的にデジタルヘルスサービスを用いた介入を行うことを提案する。 (推奨の強さ：弱い、エビデンスの確実性：非常に弱い)	メタアナリシスの結果、デジタルヘルスサービスによる介入によってサルコペニアに関連するいくつかの指標が改善した。改善した指標に関しては、デジタルヘルスサービスの使用が有効な可能性がある。
HQ 5	デジタルヘルスサービスを用いた介入・評価はハイリスク非高齢者のサルコペニアを予防するか？	サルコペニアのリスクを有する非高齢者に対して、サルコペニア予防を目的にデジタルヘルスサービスを用いた介入を行うことを提案する。 (推奨の強さ：弱い、エビデンスの確実性：弱い)	メタアナリシスの結果、デジタルヘルスサービスによる介入によってサルコペニアに関連するいくつかの指標が改善した。改善した指標に関しては、デジタルヘルスサービスの使用が有効な可能性がある。
HQ 6	デジタルヘルスサービスを用いた介入・評価はサルコペニア高齢者のサルコペニアを改善させるか？	デジタルヘルスサービスを用いた介入が、サルコペニア高齢者のサルコペニアを改善させるか否かを評価した介入試験は乏しく、エビデンスが不十分のため推奨・提案を保留する。 (推奨の強さ：一、エビデンスの確実性：非常に弱い)	数少ない介入研究の結果に基づく推奨であり、デジタルヘルスサービスの使用を否定するものではない。

HQ		推奨 (推奨の強さ、エビデンスの確実性)	サービス提供者、サービス利用者 (自治体、一般の利用者)向けの解釈
HQ 7	運動は高齢者のフレイルの発生・進展を予防するか？	高齢者のフレイルの発生・進展を予防するために、レジスタンストレーニング単独、またはレジスタンストレーニングを含む複合(多成分)運動を行うことを強く推奨する。 (推奨の強さ：強い、エビデンスの確実性：強い)	高齢者のフレイルの発生・進展を予防するために、レジスタンストレーニング単独、またはレジスタンストレーニングを含む複合(多成分)運動は有効であり、強く推奨する。
HQ 8	栄養は高齢者のフレイルの発生・進展を予防するか？	高齢者のフレイルの発生・進展を予防するために、栄養補充、または運動に栄養補充を併用することを提案する。 (推奨の強さ：弱い、エビデンスの確実性：弱い)	既存のシステマティックレビューで栄養介入がフレイルの発生・進展を予防する効果を示されているが、現時点では結論づけることはできない。
HQ 9	運動は高齢者のサルコペニアの発症・進展を予防するか？	高齢者のサルコペニアの発症・進展を予防するために、レジスタンストレーニング単独、またはレジスタンストレーニングを含む複合(多成分)運動を行うことを強く推奨する。 (推奨の強さ：強い、エビデンスの確実性：強い)	高齢者のサルコペニアの発症・進展を予防するために、レジスタンストレーニング単独、またはレジスタンストレーニングを含む複合(多成分)運動は有効であり、強く推奨する。
HQ 10	栄養は高齢者のサルコペニアの発症・進展を予防するか？	高齢者のサルコペニアの発症・進展を予防するために、栄養補充、または運動に栄養補充を併用することを提案する。 (推奨の強さ：弱い、エビデンスの確実性：中)	既存のシステマティックレビューで栄養介入がサルコペニアの発症・進展を予防する効果を示されているが、現時点では結論づけることはできない。
HQ 11	EMS(電氣的筋刺激)は高齢者のサルコペニアの発症・進展を予防するか？	高齢者のサルコペニアの発症・進展を予防するために、EMSを行うことを提案する。 (推奨の強さ：弱い、エビデンスの確実性：弱い)	既存のシステマティックレビューでEMSがサルコペニアの発症・進展を予防する効果を示されているが、現時点では結論づけることはできない。

サルコペニア・フレイルの予防・改善に関するデジタルヘルスのためのガイドライン
より ヘルスケアクエスチョン（HQ）一覧

https://healthcare-service.amed.go.jp/assets24/pdf/guidelines_healthcare_services_SF.pdfより引用

Title: Health outcomes of sarcopenia: a consensus report by the outcome working group of the Global Leadership Initiative in Sarcopenia (GLIS)

Cruz-Jentoft AJ, et al. Aging Clinical and Experimental Research, 2025, doi: 10.1007/s40520-025-02995-9.

サルコペニアに関連する健康アウトカムについてまとめた、GLIS（Global Leadership Initiative in Sarcopenia）アウトカムワーキンググループによるコンセンサス論文のご紹介です。

サルコペニアは、高齢者の死亡率上昇や生活の質（QoL）低下、転倒・骨折リスク増加など、さまざまな健康への悪影響をもたらすことが知られていますが、これまでそのアウトカムを体系的に整理した国際的コンセンサスは報告されていませんでした。

本論文では、世界各国の専門家によって構成されたGLISアウトカムワーキンググループによって、文献レビューをもとにサルコペニアに関連する主要なアウトカムを特定され、エビデンスの強さを評価しました。

その結果、サルコペニアは死亡率の上昇、QoL低下、転倒・骨折リスクの増加といったアウトカムと強く関連しており、これらのエビデンスの強さは高いことが示されました。一方で、入院や施設入所との関連については、エビデンスの一貫性が低いことも指摘されています。

また、サルコペニアの影響を正確に把握するためには、今後、標準化された評価指標を用いた縦断研究の蓄積が必要であるとされています。本コンセンサス論文により、臨床および研究の現場でサルコペニアの影響を包括的に評価し、より効果的な介入や予防策を検討するための重要な基盤が提唱されました。



熊本リハビリテーション病院
サルコペニア・低栄養研究センター
長野 文彦

書籍紹介：『サルコペニア・フレイルに関する栄養管理ガイドライン2025』



医仁会武田総合病院
疾病予防センター

黄 啓徳

<https://www.nankodo.co.jp/g/g9784524221394/> より引用

『サルコペニア・フレイルに関する栄養管理ガイドライン2025』は、日本臨床栄養学会と日本サルコペニア・フレイル学会の共同編集による、サルコペニアとフレイルの予防・治療における栄養管理の最新ガイドラインです。

サルコペニアやフレイルは、高齢者の生活の質（QOL）や健康寿命に大きな影響を与えるため、早期の予防と適切な管理が重要です。

本ガイドラインでは、サルコペニアとフレイルの診断基準や評価方法、栄養管理の具体的な方策が示されています。特に、たんぱく質、ビタミンD、カルシウムなどの栄養素の適切な摂取が、筋肉量や骨密度の維持に重要であることが強調されています。また、食事のバランスや食事摂取の工夫、運動との組み合わせによる効果的な予防・治療法についても詳述されています。さらに、2025年版の食事摂取基準では、フレイル予防の観点からたんぱく質の目標量が検討されており、高齢者の栄養管理において重要な指針となっています。ただし、エビデンスの蓄積が十分でないため、目標量の設定には慎重な対応が求められています。

本書は、医療・介護従事者、管理栄養士、リハビリテーション専門職など、サルコペニアやフレイルの予防・治療に関わるすべての専門職にとって、実践的な知識と最新のエビデンスを提供する貴重なリソースです。また、高齢者の健康維持やQOL向上を目指す地域包括ケアの推進にも寄与する内容となっています。

高齢化が進む現代社会において、サルコペニアやフレイルの予防・管理はますます重要な課題となっています。本ガイドラインを活用することで、科学的根拠に基づいた効果的な栄養管理が実現し、高齢者のQOL向上や健康寿命の延伸に貢献できると考えています。