

・2010/12/20 第5期三河創年塾「今、シニアライフのリスクを考える」

安城市文化センターで講演してきました。今回のような市民の自発的な企画講座で話すのは、初めての経験でした！

・2010/11/20 新城市生涯学習市民大学講座～

新城文化会館で開催される市民公開講座で、講演してきました。タイトルは「運動で健康長寿を目指そう！ ～椅子を使って気軽にできる運動実践～」です。

・2010/10/19 京都府立大学 青井 渉先生との共著 review が *Current Aging Science* に accept されました。

Aoi W, Sakuma K: Oxidative stress and skeletal muscle dysfunction with aging.

[Curr Aging Sci 4: 101-109, 2011](#) この雑誌は審査員が多いので、毎回修正が大変です！

・2010/9/16-18 学会発表

千葉商科大学で開催された第65回日本体力医学会で、口演発表してきました。タイトルは「加齢性筋肉減弱症(サルコペニア)に対する自発性走運動の効果—神経栄養因子の変化に着目して—」です。市川は思ったより都心に近くて驚きました。

・2010/7/10 市民公開講座の外部講師

豊橋創造大学が企画する市民公開講座で、講演しました。タイトルは「知らなきゃ損する加齢に伴う症状を軽減するための運動法」です。豊橋市在住の約200名の方が参加してくれました。

・2010/5/20 書籍の分担執筆

東海学園大学 宮村実晴先生が企画した書籍「運動生理学のニューエビデンス」の原稿を、真興交易へ提出しました。担当は Section 5 運動と筋の「筋萎縮」です。とても良い経験になりました。

・2010/4/11 新潟医療福祉大学 川中先生との共著論文が *Journal of Applied Physiology* に accept されました。おめでとうございます！

Hokari F, Kawasaki E, Sakai A, Koshinaka K, Sakuma K, Kawanaka K: Muscle contractile activity regulates Sirt3 protein expression in rat skeletal muscles.

[J Appl Physiol 109: 332-340, 2010](#)

・2010/3/20 田原市市民大学～豊橋技術科学大学連携講座～

講演には、50名を超える田原市在住の方が参加してくれました。みんなの質問はかなり鋭

くて、答えるのに苦労しました。

・ 2010/2/9 筋肥大、筋修復、筋疾病におけるカルシニューリンの役割に関する招待 review が *Journal of Biomedicine and Biotechnology* に accept されました。

Sakuma K, Yamaguchi A: The functional role of calcineurin in hypertrophy, regeneration, and disorders of skeletal muscle. [J Biomed Biotechnol 2010: Article ID 721219, 2010](#)

・ 2010/1/23 平成 21 年度豊橋市「スポーツリーダー養成講習会」(in 豊橋市総合体育館) 10 名のスポーツ関係者(日本空手連盟豊橋支部, ソフトボール協会, 老人クラブ連合会 etc) を対象に、2 時間の講演を行いました。

・ 2010/1/21 加齢性筋肉減弱症(サルコペニア)の最新予防戦略に関する review が *Current Aging Science* に accept されました。

Sakuma K, Yamaguchi A: Molecular mechanisms in aging and current strategies to counteract sarcopenia. [Curr Aging Sci 3: 90-101, 2010](#) 招待 review にもかかわらず、審査員が 4 人もいて修正が大変でした。