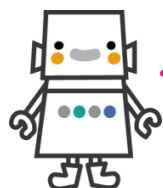


Vol. 43 サルコペニアを知って 健康長寿をめざそう！！

文責：医師 井上果菜子

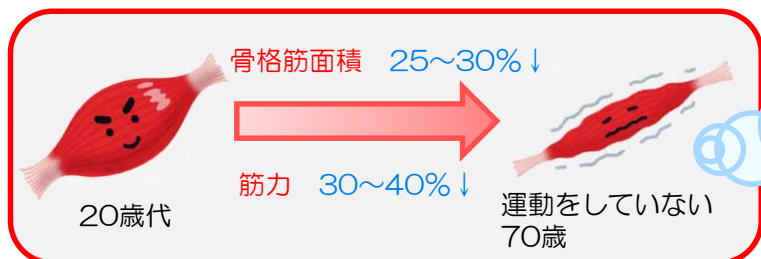


サルコペニアとは何ですか？

サルコペニアとは「**加齢に伴い骨格筋量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態**」を示します。筋肉の衰えは、ふらつき・転倒・骨折のリスク要因となります。超高齢化社会における健康寿命の延伸や介護予防の視点から、今注目されているのです。

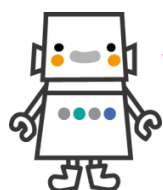


骨格筋面積・筋力の変化



参考資料：日本老年医学会雑誌 52巻4号「サルコペニアの診断・病態・治療」

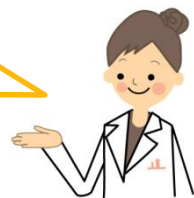
25~30歳から筋力低下は始まり、50歳以降は毎年1~2%程の筋肉量が減少するといわれます。20歳代と比較して70歳までに**骨格筋面積は25~30%減少、筋力は30~40%減少**するのです。



簡単にできるセルフチェック等ありますか？

～自分でも簡単にできるチェックをやってみよう～

スクリーニングの一つに **指輪っかテスト**があります。信号が青の間に横断歩道を渡り切れない、ペットボトルを開けるのがつらい等も症状の目安になります。



「指輪っかテスト」は東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

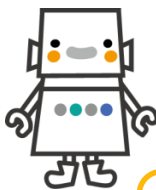
サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



低い サルコペニアの危険度 高い

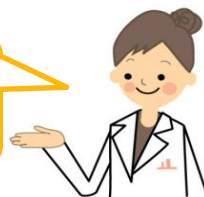
転倒・骨折などのリスク

Vol. 43 サルコペニアを知って 健康長寿をめざそう！！（つづき）



サルコペニア肥満も怖いと聞きますが、本当ですか？

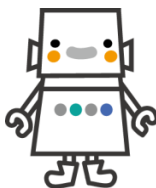
サルコペニア肥満とはサルコペニアと肥満が重なった状態をいいます。様々なリスクが高まるので、注意が必要です。



参考資料：高齢者肥満症診療ガイドライン2018

リスク	男性	女性
要介護	8.7倍	12.0倍
歩行障害	4.4倍	5.5倍
転倒	3.3倍	2.2倍
大腿骨近位部骨折	約2.8倍	

単なる**肥満**と
サルコペニア肥満を
比べると…



サルコペニアを予防するには何が効果的ですか？

①運動

レジスタンス運動
いわゆる筋トレ！がおすすめ

②食事

たんぱく質の摂取
1日あたり 1.0~1.2g/kgを目安に



腕立て伏せ

壁腕立て伏せ

「大胸筋、上腕三頭筋、体幹」



背筋

「広背筋、僧帽筋、脊柱起立筋」



スクワット

椅子スクワット

「大腿四頭筋、大臀筋」

☆筋トレでおすすめは
大きな筋肉を鍛える
ことです。
⇒具体的には
太もも～体幹の筋肉
です。

★1セット10回
「10回やったら
1分休む」を3セット。

★週2~3日やることで
筋肉量の増加が
望めます。

★良質なたんぱく質を毎日とろう★
1日あたり1.0~1.2g/kgが目安です
たとえば・・・

50kgの女性は**50~60g/日**
70kgの男性は**70~84g/日**の蛋白質を摂りましょう

肉 皮なし鶏もも肉1/2枚(100g)
豚ロース1枚(100g) } 20g前後

魚 ぶり1切れ(80g)
紅鮭1切れ(80g) } 17g強

卵 卵1個 } 6~7g

乳 ヨーグルト(200g)
牛乳(200ml) } 6~7g

豆 絹ごし豆腐1/2丁
納豆1パック
豆乳(200ml) } 6~8g

穀 食パン1枚
うどん1玉
白米(200g) } 4~5g

食品中の
たんぱく質
量の例です

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、
健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。