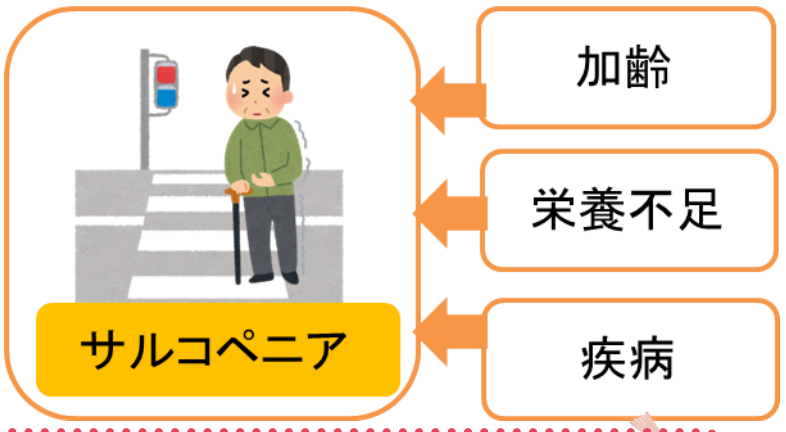
サルコペニア

「ビンのフタが開けにくい」「青信号で横断歩道を渡れない」といったことはありませんか？加齢に伴い筋肉量が減少すると、寝たきりの引き金となる転倒や骨折のリスクが高まります。今回は、高齢者の筋肉量の減少である「サルコペニア」とその予防法をお伝えします。

●○サルコペニアとは？○●

サルコペニアとは、ギリシャ語で肉・筋肉を意味する「サルコ（sarx）」と減少・喪失を意味する「ペニア（penia）」を組み合わせた造語で、1989 年より提唱されはじめました。加齢や疾患、栄養不足により筋肉量が減少し、握力や下肢筋力などの筋力が低下している状態のことを指します。歩くスピードの低下や、杖や手すりが必要になるといった身体機能の低下もサルコペニアの診断基準の一つです。



サルコペニアチェック

- ☑ ①BMIが18.5未満
- ☑ ②青信号で横断歩道を渡りきれない
- ☑ ③ビンのフタが開けられない

① に加え、②、③も当てはまる方は筋肉量や筋力、身体機能が低下している可能性があり、注意が必要です。右図の「指輪っかテスト」も簡単にどこでもできる筋肉量の評価方法ですので、ぜひやってみてください。サルコペニアチェックに複数当てはまる方や指輪っかテストでふくらはぎの方が細い方は、食事と運動でしっかり筋肉をつけていきましょう。

参考：東京大学高齢社会総合研究機構（2015 年）

●○サルコペニアの予防法○●

サルコペニアの予防には、適度な運動で下肢や体幹の筋肉をつけること、筋肉の原料となるたんぱく質が豊富でバランスのとれた食事をとること、生活習慣病の予防や積極的な社会活動への参加で心身の健康を維持することが大切です。

たんぱく質が豊富な食材を選びましょう！

鶏もも（40g）
糖質0g　82kcal
たんぱく質6.6g

鶏卵（1個　正味50g）
糖質0.2g　76kcal
たんぱく質6.2g

さけ（1きれ65g）
糖質0.1g　90kcal
たんぱく質14.6g

木綿豆腐（1丁400g）
糖質4.8g　288kcal
たんぱく質26.4g

参考：糖質制限の教科書　洋泉社より

運動習慣で筋肉をつけましょう！

- 1 日 10 分以上のストレッチングや体操
- 1 日 20 分程度の散歩やウォーキング
- 1 週間に 2 回程度の下肢・体幹の筋力トレーニング
- 1 週間に 3 回程度のレクレーション活動や軽スポーツ

（健康日本 21 における高齢者の身体活動や運動の個人目標より）

山口市小郡844－4

三好薬局