

サルコペニアに陥らないようにしよう

1. サルコペニアとは

みなさん、サルコペニアという言葉をご存知でしょうか。聞きなれない言葉と思いますが、サルコペニアとは、「加齢に伴う骨格筋機能低下」のことで、痩せて筋肉の少ない状態に陥ることです。高齢者の約15%がサルコペニアになっています。なかには食事が細く、活動量も少なく、場合によっては要介護状態の人もいるかもしれません。日本社会の高齢化にともない、健康長寿を妨げるものとして注目され、本格的な学会も立ち上がっています。

2. 家庭でできるサルコペニア判定をしてみよう！

次の3つのうち2項目以上に該当する場合はサルコペニアの可能性が高いと考えられます。

①ふくらはぎの周囲径

ふくらはぎの周囲径を測った時に31センチ未満の太さしかない。

②片脚立位

片足で立っておくことが8秒未満しかできない。

③5回立ち座りテスト

肘掛けのない椅子に浅めに座り、腕は胸の前で交差させ、5回立ち座りして10秒以上かかる。

家庭でも、簡単にできますので、判定してみましょう。

3. 予防対策

サルコペニアの予防対策は、運動と栄養療法が主となります。十分なカロリー摂取、特に十分なたんぱく質を摂取し、筋肉に負担のかかる運動を行うことが大切です。高齢の人でもたんぱく質の必要量は成人とほぼ変わりません。肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品などを積極的にとりましょう。また、日頃からウォーキングなどを行っている人は、下の写真のようなトレーニングを毎日か、2日に1回加えてみましょう。息を止めずに自然な呼吸をしながら行ってください。

①立って行う運動 ⇒ 片脚立ち（机などのそばで、左右1分、1日3回）

②椅子に座って行う運動 ⇒ 脚上げ運動（左右10回、1日3回）

ただし、病気によって、たんぱく質が制限される人、運動が適さない人、すでにサルコペニアになっている人はかかりつけの医療機関に相談し予防対策を行うようにしましょう。



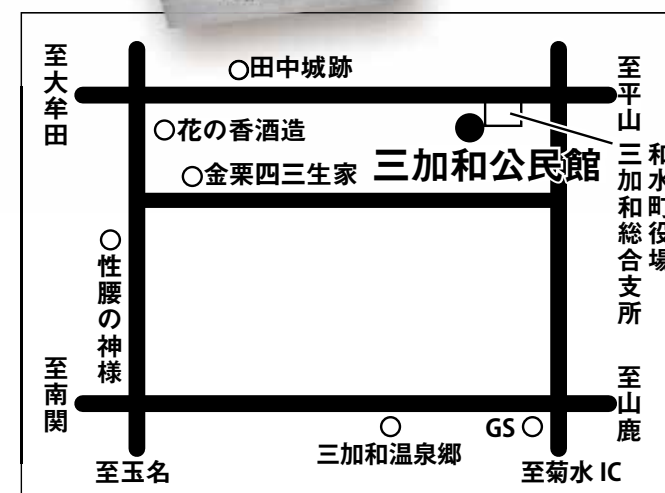
片脚立ち



脚上げ①+脚上げ②



問い合わせ先 和水町立病院 ☎0968・86・3105



期日... 1月28日(日)
時間... 午前10時開会
場所... 三加和公民館講堂
入場料... 無料
主催... 大河ドラマ「いだてん」
和水町推進協議会
問合せ... 事務局本庁商工観光課
電話... 0968・86・5725



講演会の御案内



「金栗四三その人生の完走」
金栗四三「消えたオリピック走者」の著者 講師 作家佐山和夫氏