

健康アドバイス

「サルコペニアをごぞんじですか？」

岡山県南部健康づくセンター 医師 佐々木 佐起子

サルコペニアとは、加齢や疾患により筋肉量が減少して、「筋力低下や身体機能の低下が起こること」を指します。日常生活の歩行や階段昇降など、以前より難しいと感じるようになったら、サルコペニアになりつつあるかもしれません。

(原因) 最大の原因は加齢です。筋肉は30歳代から次第に減少し、65歳以上で5人に1人、80歳以上では2人に1人がサルコペニアであるといわれ、誰にでも起こりうる加齢現象といえます。活動不足、病気、栄養不足などがある方はさらに注意が必要です。

(筋肉量減少のサイン) 1つでも該当する項目がある方は、筋肉量減少が疑われます。

(1) 椅子から片脚を浮かした状態で起立し、立った姿勢を3秒間維持できない。

(2) 片足立ちを1分間続けられない。

(3) 片足立ちで靴下が履けない。

(4) 横断歩道を青信号の間に渡りきれない。

(サルコペニアの診断)

握力、歩行速度のいずれかの低下を示し、筋量低下も確認された場合に確定します。

・歩行速度：0.8m/秒以下（歩行者信号を青で渡るには1.0m/秒以上の速度が必要）

・握力：男性26Kg以下、女性18Kg以下

・筋量低下：体組成計という骨格筋量指数を算出できる専用の機器が必要です。

(サルコペニアの予防・改善)

①栄養・食事

適切な栄養摂取が必要です。特に筋肉の材料となるたんぱく質が不足しないよう、1日で適正体重1kgあたり1g以上の摂取が発症予防に有効とされています。たんぱく質は肉や魚、卵や大豆製品に含まれますが、バランスのとれた食事を日頃から摂れていれば十分です。ただし病気で食事療法中の方は、治療食の状態でも過不足なく摂取できているか主治医に相談しましょう。

②運動

運動習慣ならびに豊富な身体活動量はサルコペニアの発症予防が期待できるため、運動ならびに活動的な生活が推奨されます。既に発症している方でも、運動を生活に取り入れることで改善が期待できます。

年齢を重ねても自立した生活を継続する、つまりいきいき長生きを目指すには、病気の予防だけでなく、運動機体の健康を維持することも重要です。食べることと動くこと、それは身体を支える大切な要素なのです。



引越してきました

以前は、下中野に住んでいましたが、この度ご縁があって、田中野田に引っ越してきました。街中にも近く便利で静かな所にマイホームをもつことができ大変嬉しく思っています。今後ともどうぞよろしくお願い致します。4組 藤田貴宏、訓子、紗妃

昨年9月にこちらの町内に引っ越してまいりました。この田中野田周辺の雰囲気がとても気に入っていて、夢だったマイホームをこの町内に建てることができ、とてもうれしく思っています。夫婦共稼ぎで、なかなか家にいる時間も少ないのですが、町内会の行事など、都合がつかぬ時は参加させていただきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

4組 服部 悟、真以

この度、田中野田に引っ越してきました 下村と申します。来たばかりで何も分からない私たちに、周りの皆様があたたかく接して下さい、とてもうれしく心強く思いました。1歳の子供も、地域の方々とふれ合いながら、大きく育てたいと思っています。

今後とも、何卒よろしくお願い致します。

4組 下村 恵司、愛、進之助