

## 健康アドバイス

## サルコペニア予防と運動

岡山県南部健康づくりセンター

運動指導員 山下 裕絵

「サルコペニア」とは筋肉量が減少することで身体的機能の衰えが起こる状態のことを示します。サルコペニアの問題点は歩行速度など移動能力が低下し、転倒・骨折リスクが上昇することです。さらに、サルコペニアと肥満が重なって起きる「サルコペニア肥満」が問題になっています。運動不足の生活が続くと筋肉量が減少し、ますます活動量が低下して体脂肪が増え「サルコペニア肥満」も進行するという悪循環に陥ってしまいます。

サルコペニア予防の運動として、重要なのが筋力トレーニングです。特に太ももやふくらはぎの筋肉は歩く動作に重要な筋肉であり、使わないと衰えやすい筋肉です。太ももを鍛える「スクワット」、ふくらはぎを鍛える「カーフレイズ」を日常生活に取り入れることが大切です。サルコペニア肥満の予防・改善には筋肉量を増やす筋力トレーニングと脂肪を燃焼させるウォーキングを併せて行うと効果的です。

自分の体力や体の状態に合わせて、ウォーキングや筋力トレーニングを少しずつ取り入れてサルコペニアにならないようにしていきましょう。

## 太ももの筋力アップ「スクワット」

- 肩幅より広めに足を広げて立つ。
- 膝がつま先より前にでないよう膝を曲げる。
- 膝に負担がかかりすぎないように曲げすぎに注意する
- 支えが必要な人は机や椅子に手をつけて行う。
- 一日の目安 10～20回を2～3セット

スクワット



## ふくらはぎの筋力アップ「カーフレイズ」

- 肩幅ぐらいに足を広げて立つ。
- かかとを上げ、ゆっくり下ろす。
- 支えが必要な人は壁や机に手をつけて行う。
- 一日の目安 10～20回を2～3セット

カーフレイズ



## 雑記帳

## 去年は日本の科学や技術にうれしい話

去年は日本の科学や技術にうれしい話題が数多くあった。理化学研究所の元研究者、小保方晴子さんのSTAP細胞ねつ造論文事件で、日本の研究者の信用が一気に失墜し、この先どうなるのかと心配していた。しかし、去年の数々の偉業により名誉回復することができたのではないかな。

特に、ノーベル賞の医学生理学で受賞した北里大の大村智教授、物理学賞を受賞した東京大宇宙線研究所の梶田隆章所長のお二人の快挙は誇らしい。

凡人には、研究の中身などは到底理解することはできないし、凡人とは全く別の思考回路の持ち主なのだろうが、同じ日本人として心から拍手を送りたい。

また、宇宙航空研究開発機構が、金星探査機「あかつき」を金星が周回する軌道に乗せたとのことも、7年間の旅を終えて地球に帰還した「はやぶさ」に続く快挙といえる。

その他にも、三菱航空機の小型旅客機「MRJ」の初飛行が無事成功を収めた。世界を震撼させた零戦の血を受け継ぐ技術が蘇ったと言えるすばらしい出来映えのようだ。

更には、自動車メーカーのホンダの創業者の故本田宗一郎氏が夢としていた、小型ビジネスジェット機「ホンダジェット」が、認定を受けいよいよ航空機事業に本格的に乗り出すという。

いずれも日本の高度の技術がふんだんに使われた高性能の航空機であり、日本の科学・技術のレベルの高さを世界に示したわけだ。

根底にあるのは、金もうけのためだけではなく、いい仕事がしたいと基礎研究や最先端のもの作りに、黙々と取り組むのが日本人の特性であり、職人魂なのだろう。

偽物や、手抜きで金もうけをしようとする国では、こうした快挙は生まれようがない。こうした、日本人のDNAを磨き続けるための科学教育に力を入れ我が国の未来を切り開いてもらいたいものだ。

今年も、ノーベル賞の受賞があるなど、日本の科学や技術がますます高く評価される年になるよう期待したい。(ひとり言)