

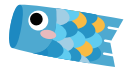
May 2024

やくやく 薬躍 みやこ通信

Vol.225



今月のテーマ



サルコペニア 筋肉減少症

健康寿命は筋肉で延ばす

現在日本人の平均寿命は、男性81.41歳、女性87.45歳と世界最長寿国である一方、「健康寿命」と「平均寿命」との差は男性8.73年、女性12.07年であり、このギャップを縮める事が超高齢社会日本の課題といわれています。

そのような中、生活機能障害を招き、健康長寿の妨げになる危険性が高いものとして「サルコペニア」が近年注目されています。(2019年調査)

サルコペニア

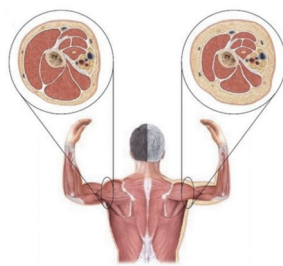
加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下をサルコペニア(筋肉減少症)といいます。筋肉を表すギリシャ語の「サルクス」と喪失を表す「ペニア」を組み合わせた造語で、1989年にアメリカの栄養学者であるローゼンバーグによって提唱されました。



あなたは大丈夫?

骨格筋の加齢変化

骨格筋ほど加齢による重量低下が起こる臓器はない



- 20歳から70歳までで40%骨格筋が失われる
- 30歳から70歳の間に10年間で6%ずつ骨格筋が減少する
- 60歳以降年間1.4-2.5%骨格筋が減少する

Rogers & Evans, Exerc Sport Sci Rev 1993;21:65,102
Fleg & Lakatta, JAppl Physiol 1998;66:47,51
Frontera, et al, JAppl Physiol 2000;88,1

サルコペニアのイメージ図：写真はCC BY-SA-NCのライセンスを許諾されています

簡単にできる自己評価法でからだの状態をチェックしてみよう!

サルコペニア簡易チェック

日常ではこの3つが目安になります。気になる事があれば、かかりつけの医師に相談しましょう。

- 歩くのが遅くなった (横断歩道を青信号で渡りきれない)
- 手すりにつかまらないう階段を上がれない
- ペットボトルのキャップが開けにくくなった

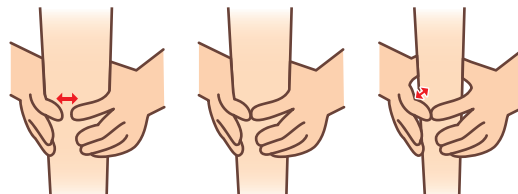


出典 重本和弘：サルコペニアに要注意・すこぶる第202/2017号

指輪っかテスト

両手の親指と人さし指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲むだけ!

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない ちょうど囲める 隙間ができる

飯島勝矢：サルコペニア危険度の簡易評価法「指輪っかテスト」
臨床栄養125(7):788-789-2014

「囲めない」「ちょうど囲める」「隙間ができる」の順にサルコペニアの可能性が高まるほか、身体能力や転倒歴との関係も認められているといわれています。

今日からできる予防を始めましょう!

サルコペニアに該当する高齢者において、筋肉を大きくする(減らさない)ことは、介護予防や転倒予防にもつながるため、特に有用とされているのが運動と栄養です。

筋肉量を減らさないためにバランスのよい食事を摂りましょう!

筋肉のもととなるたんぱく質、骨を強くするカルシウム、ビタミンDが重要です。



参考文章:平成27年度老人保険推進事業等補助金・老人保険健康増進等事業報告書・フレイル予防ハンドブックP.7

筋力の維持・向上を目指しましょう!

膝や足の関節に痛みのある方は無理のない範囲で行ってください。

全身の運動:足踏み

3分

ここがポイント!

- 転倒防止のため、机など安定した台に軽く触れた状態で行ってください。
- 背すじを伸ばして、その場で足踏みをします。太ももを高く上げると負荷が強くなり、より効果的です。
- 台に触れていない腕もしっかり振りましょう。

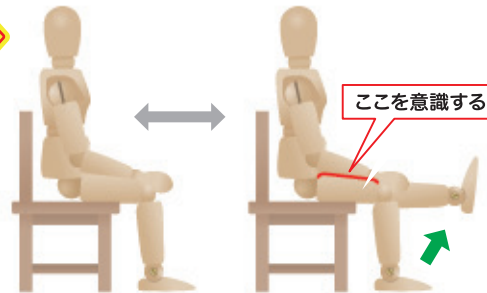


転倒に気をつけて

台と反対側に体が傾くと転倒しやすくなるので気をつけましょう

座って行う運動:膝を伸ばす

30~50回



ここがポイント!

- 矢印の方向にゆっくり痛みのない範囲で膝を伸ばし、ゆっくり下ろします。
- 膝を伸ばしたところで、3秒止めます。つま先も持ち上げると効果的です。
- 太ももの前側(赤線の部分)を意識して運動しましょう。

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

色々な運動を組み合わせ、1日に3回程度、全体で20~60分程度を目安に安全に運動を行ってください。運動時には息を止めずに自然な呼吸を心がけてください。

サルコペニアを予防してずっと笑顔で健康長寿を目指しましょう!

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 本店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。お友だち追加・フォローよろしくお願ひいたします!



管理栄養士のインスタグラム



みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北花山店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店・城陽店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

