

サルコペニアの予防

大山口診療所

久野 淑枝

入院などで数日の安静をしたただけなのに、退院時に足に力が入らなくなつたというような経験はありませんか？サルコペニアとはSarco（筋肉の）penia（減少）のカタカナ読みで、その名の通り手足の筋肉の量、強度、機能が減少していく状態です。高齢になれば誰にでも起こりうる老年症候群の一つです。加齢に伴う筋肉量の減少は50歳を過ぎると年間1〜2%であり、50〜75歳にかけて筋肉量は約25%減少します。30%を超える筋肉量の減少は正常な筋肉の機能に悪影響を与えると考えられています。

高齢になつても、介護を受けることなく過ごしたいというのは本人・家族にとつて切なる願いです。そこに立ちのぼる脅威が「サルコペニア」です。動作が鈍くなるので転倒や骨折しやすく、寝たきりの要因になります。

また、体が虚弱になり病気にもかかりやすく、血管や骨の衰えにも関連しているといわれています。今の日本では、65歳以上で要介護・要支援認定を

受けていない一般の高齢者でも、20%はすでにサルコペニアだというデータがあり、予備群も加えると40%になります。

サルコペニアは、予防することができます。研究者によると高齢者でも筋肉の減少はある程度は回復できると考えられており、特に50〜60歳代の人には将来に備えて筋肉の備蓄量増加に努めるべきです。

食事は意識してタンパク質とビタミンDをとることです。ビタミンDは魚やキノコ類に多く含まれますし、アミノ酸のサプリメントなどを摂取することも有効です。昨今のダイエット志向などにより、過度のカロリー制限をして必要なタンパク質まで減らさないように、気を付けなければいけません。

また、激しくない程度の運動を続けて、動ける筋肉を保持することも大切です。筋肉量を増やすための筋肉トレーニングはもつとも効果的であり、筋肉内におけるタンパク質合成量を高める強力な刺激になります。軽い筋力トレーニングを

生活の中に取り入れ、いつまでも若々しい身体を保ちましょう。



女性の健康力アップ教室 第2弾

女性のためのヘルスアップセミナー

自分の体調や生活スタイルを見直し、更年期、それ以後を上手に過ごすため、いろいろな体験をしていただくセミナーです。心も体も元気になれるヒントを一緒に探しませんか？受講を希望される方は6月14日（金）までに保健課へお申し込みください。

※なお、申込み多数の場合は、初めて参加される方を優先させていただきます。

【対象】町内在住の40〜59歳の女性の方

【場所】保健福祉センターなわ

【時間】13:30〜15:30

【申込み受付期間】6月3日（月）〜6月14日（金）

【申込み・問い合わせ先】保健課 ☎0859-54-5206

定員 30人



【プログラム】

回	開講日	内 容	講 師
1	7月 6日（土）	13時〜受付開始 最初に計測を行います 『女性特有の体の変化と、その対処方法を知ろう』	鳥取大学医学部保健学科 講師 池田 智子 さん
2	7月 27日（土）	『バランスのよい食事のとり方について』	大山町管理栄養士
3	8月 17日（土）	『体をきれいにひきしめる*エクササイズ』	健康運動指導士 松田 万里 さん
4	8月 31日（土）	『カラーセラピー体験〜生活の中にうるおいを〜』 参加費：500円 ※カラースプレーをお持ち帰りできます	株式会社Cuel（きゅーる） 小川ますみさん