

3月 サルコペニアを防いで、ずっと元気な暮らしを

全国健康保険協会ホームページより転載しました

平成 28 年 03 月 01 日

健康情報

サルコペニアを防いで、 ずっと元気な暮らしを

「サルコペニア」をご存じでしょうか？
聞き慣れない言葉かもしれませんが、
筋力が低下して転倒・骨折を招くおそれもあることから、
注意が必要な症状です。



自然な老化現象？

年齢を重ねるとともに、筋力は低下していきます。特に、昔に比べてからだをたくさん動かさずにすむ便利な社会になったので、からだの老化が早まることが危惧されます。

一般の人に比べ、著しく筋肉量が減少し、筋力が低下する症状を「サルコペニア」といいます。高齢者のサルコペニアはからだの機能に支障を来し、やがて日常生活が不自由になるため、単なる「自然な老化現象」と考えるわけにはいきません。

2つ以上チェックが入ったら要注意！

- ☐ 同世代の同性より、筋力が弱いほうだと思う
- ☐ 片足で立つと、15秒ほどでふらついてしまう
- ☐ 重いものを運んだり、たくさん歩いたりしないほうだ
- ☐ 膝や腰などに痛みが出ることもある
- ☐ 過去1年間に転倒したことがある

サルコペニアを予防するには？

サルコペニアの予防には、筋力トレーニングでなるべく筋肉量を維持することが推奨されています。また、たんぱく質やビタミンD、アミノ酸などの栄養素を、ふだんの食事でとることが大切です。

きついと感じない程度の、たとえば腕立て伏せや腹筋・背筋の運動を習慣化できれば理想的です。しかし、それはなかなか難しいことなので、ここではサルコペニア予防につながる、簡単な運動プログラムをご紹介します。ご自宅や職場で、少しの時間をみつけて、ぜひやってみてください。

つま先あげ・かかとあげ



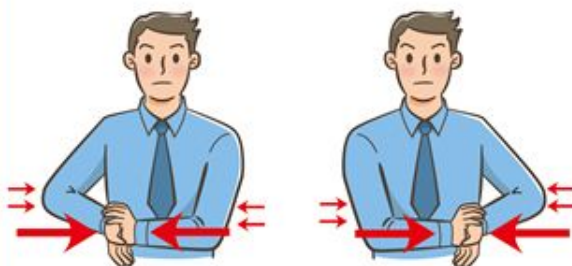
- ①椅子に姿勢よく座り、かかとを地面につけたまま、ゆっくり10～30回程度、つま先を上げ下げします。
- ②つま先を地面につけたまま、ゆっくり10～30回程度、かかとを上げ下げします。

太もも押し



椅子に姿勢よく座り、両手のひらを片方の膝に置きます。息を吐きながら、両手は膝を押すように、膝は胸に近づけるように、5秒間ほど力を入れて維持します。反対側も同様におこないます。左右5～10回ほど繰り返します。

手を押し合う



手のひらを強く押し合いながら、5秒ほどかけて、左に動かします。同様にして、右に動かします。左右5～10回ほど繰り返します。

手を引き合う



両手を胸の前で組み、図のように、左手は左に、右手は右に、5秒間ほど引っ張り合いをします。5～10回ほど繰り返します。

※日頃からこまめに歩くとともに、歯磨きをする時などの時間に1分間ほど片足立ちをして、からだの機能を維持する工夫もおすすめです。

サルコペニアがもたらす代表例

転倒による骨折

若い人が転倒した場合は、膝や手を擦りむく程度、ひどい場合でも手首の骨折ですむかもしれませんが、ところが、高齢になってからの転倒は骨折しやすく、もし太ももの付け根を骨折すると、約7人に1人は寝たきりになってしまうという報告があります。また、けがをしなくても、過去1年間に転倒した人は、その後の1年間で再び転倒する確率が、転倒していない人の2倍近くになるという調査結果もあります。

ただし、「高齢」といっても、一概に年齢だけで考えるわけにはいきません。生活習慣によって、たとえば同じ50歳であっても、からだの機能や体力が年齢相応の人から、60歳くらいのレベルの人までなど、個人差があります。

まとめ

いまの暮らしの積み重ねが、将来のからだの質（からだの丈夫さ）に影響します。筋力の衰えは転倒・骨折を招くので、日頃から筋力の維持を意識して、少しでも運動を続けていくことをおすすめします。

〔監修〕 田中 喜代次 筑波大学体育系・人間総合科学研究科スポーツ医学 教授

良質なたんぱく質や、カルシウムが豊富な乳製品がとれる「健康レシピ」は、こちらをご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h27/2803>

＜出典＞全国健康保険協会船員保険部のホームページ「季節の健康情報」より