

カラダ♪ しなやかに

元気な体は毎日の暮らしから。いつまでもしなやかな体でいられるように、日常生活で気軽に行えるリハビリ&ストレッチを、リハビリスタッフがご紹介します。

サルコペニアと健康維持

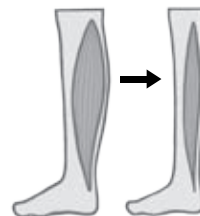
「サルコペニア」とは？

「加齢に伴う筋力低下、筋量の減少」を“サルコペニア”と言います。ギリシャ語の筋肉を示す「サルコ」と減少を示す「ペニア」を組み合わせた言葉です。

私たちの体は40歳代になると徐々に筋肉量が減少しはじめ、50歳代以降は毎年1～2%減るといわれています。そして減少した筋肉は脂肪に置き変わります。

加齢によって極端に筋肉量が減少し、筋力低下をおこすと「サルコペニア」と診断されます。寝たきり、活動量の低下から起こるもの、病気に付属するもの、栄養不良によって起こるものを「二次性サルコペニア」と言います。栄養不良によって起こるサルコペニアは必ずしも“痩せ”ではなく、筋肉が脂肪に変わったために、筋肉量よりも脂肪量の多い「サルコペニア肥満」というものもあります。

サルコペニアは“ふらつき”“転倒”に大きく関与し、身体機能を低下させ、歩行スピードが遅くなり、杖や手すりが必要となり、その後、要介護につながっていきます。



サルコペニア（加齢による筋肉量の減少、筋力低下）

↓
身体的フレイル（体重減少、握力低下、疲労感、歩行速度の減少、身体活動の低下）

↓
ロコモティブシンドロームの入口



何もしなければ
ロコモ（要介護）
リスクが上昇！

予防は

予防するには「栄養+動く」ということが必要となります。

運動としては「ふらつき」「転倒」予防のために足腰の筋力をつけましょう。

具体的には2016年12月号で紹介している日本整形外科学会推奨の2つの運動（下図①、②）や全身運動としてのウォーキングがおすすめです。ウォーキングは最低でも1日6000歩以上が目標で、理想は8000～10000歩です。

①片足立ち

転ばないように机などに掴まりまっすぐな姿勢で行います。1分間ずつ1日3回行います。

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



②スクワット

足は肩幅、つま先は少し外を向けさせます。お尻を後ろに少し引いて、膝がつま先より前に出ないように膝を曲げます。ゆっくり5～6回、1日3回行います。



（日本整形外科学会ロコモパンフレット2015より）

リハビリテーション科
理学療法士 星 厚子