

サルコペニアとロコモティブシンドローム

サルコ（筋肉：sarx）ペニア（消失：penia）とは…

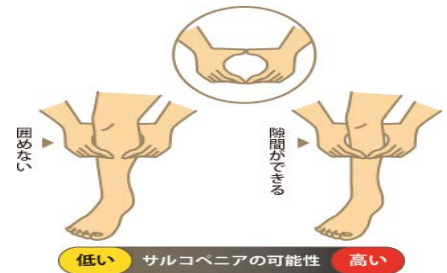
加齢、運動不足、低栄養等により、筋肉量と筋力が低下する状態です。

サルコペニアかどうか簡易判断で調べてみましょう

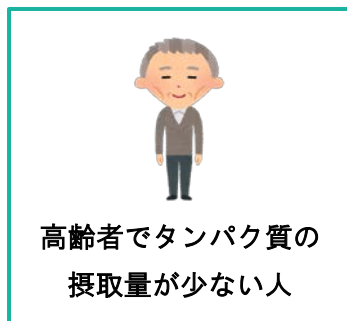
- 1、 両手の人差し指と親指で輪を作る
- 2、 輪をふくらはぎの一番太い場所にその輪を通してみる
- 3、 隙間ができたならサルコペニアの可能性大

* サン・クロレラ健康 BOOK 第七回より

http://www.health-sunchlorella.jp/health_forefront/health_forefront07



下の3タイプにあてはまる人は特にサルコペニアの可能性が高いです。



では、サルコペニアと診断される条件は？



又は



筋肉測定

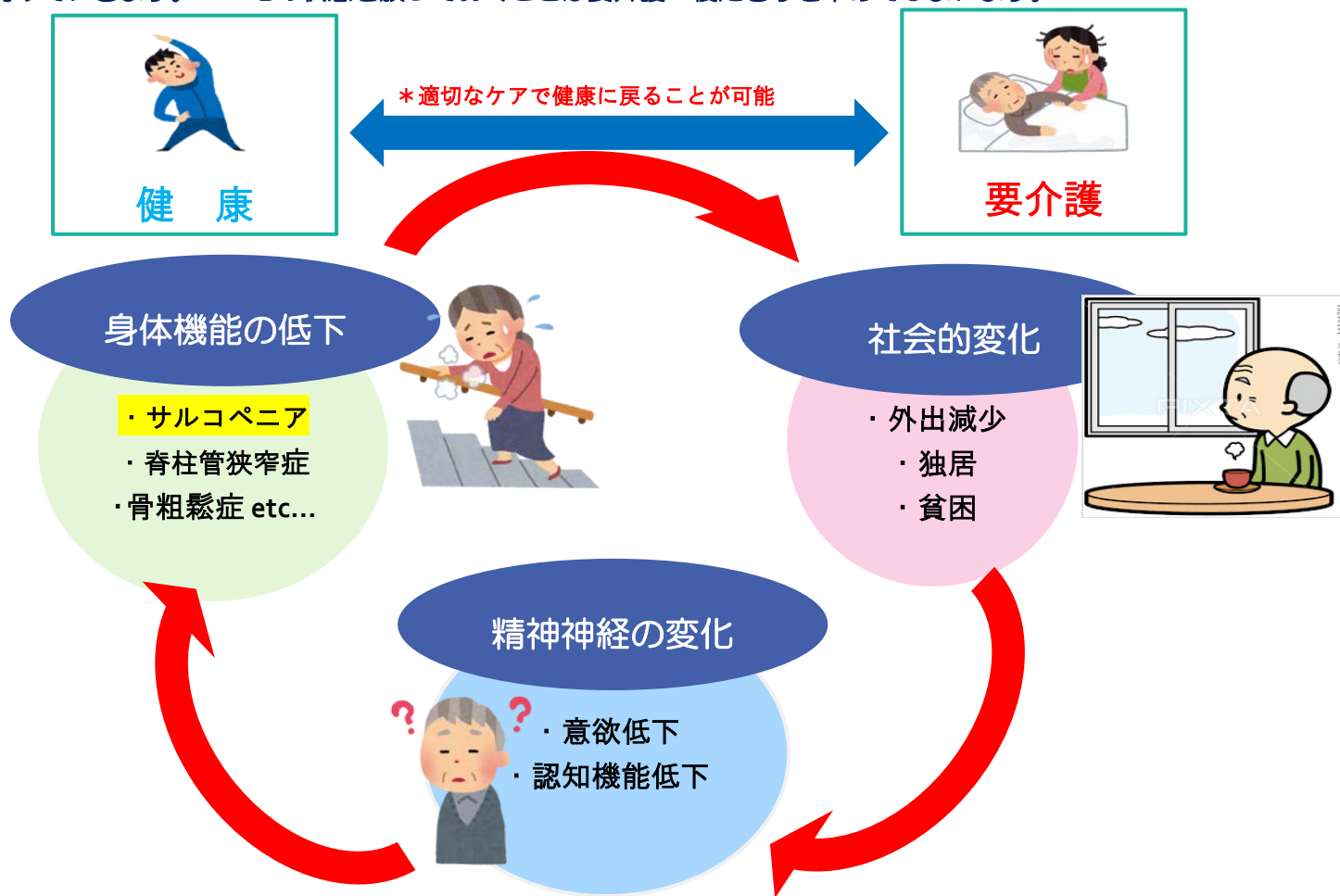
低筋肉量

サルコペニア

サルコペニアはロコモティブシンドローム (locomotive syndrome) の基礎疾患です

ロコモティブシンドローム (以下ロコモ) とは加齢や病気により、立つ、座る、動く等の基本的な運動機能が低下し、転倒→骨折などから「要介護になる」リスクが高い状態です。ロコモが進行すると脊柱管狭窄症、骨粗鬆症、変形性脊椎症 etc…を引き起こしてしまいます。

ロコモは認知症や社会的活動の低下とも深く関連しており、それぞれが負の連鎖を起し、自立した生活を妨げていきます。ロコモの状態を放っておくことは要介護・寝たきりを早めてしまいます。



サルコペニアを予防して「健康寿命」を延ばしましょう

	平均寿命 (亡くなるまでの年齢)	健康寿命 (自立している年齢)	介護が必要な期間
男性	80.21 歳	71.08 歳	9.13 年
女性	86.61 歳	73.93 歳	12.68 年

この要介護状態の期間を短縮するには**運動、食事等の適切なケア**が大切です

サルコペニアは様々な病気と関連しています

・生活習慣病との関連

サルコペニアによる筋肉量の低下は内臓脂肪や血中コレステロール値の増加につながり、生活習慣病を発症するリスクが増大します。逆に生活習慣病患者は健常者に比べ、筋肉低下しやすいのでサルコペニア発症のリスクが増大します。

このようにサルコペニア、生活習慣病どちらかを発症すると悪循環が生じやすくなる事が分かっています。

・認知症との関連

筋肉が衰えるような生活習慣の人は活動量が少なくなり認知症になりやすいです。逆も然りで認知症の方は外出頻度が減り、運動をする機会を失いサルコペニアとなります。1日歩行数 5000 歩以上は認知機能が低下しにくく、3000 歩未満は認知機能が低下しやすいことが研究でわかっています。

サルコペニアを予防するには … 運動と栄養が重要です

運動とともに栄養をきちんととると、サルコペニアの要介護高齢者でも筋肉量が増えることがわかっています。

運動のみ と **運動 + 栄養** を比較すると、**運動 + 栄養** のほうがより効果的です。

手軽に続けられる運動をやってみましょう

無理なくできそうなものから始めてみましょう。*痛みなどの症状がある人は医師に相談して行って下さい。

ステップ運動



まずは
1日1曲から!

好きな曲に合わせて足踏みしましょう
座って行ってもOKです

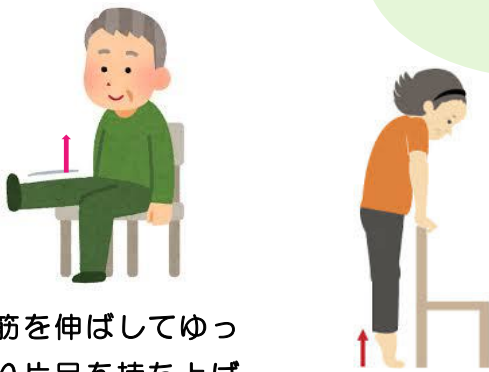
ウォーキング



まずは
現在の歩数より
10%アップを
目標に!

歩幅を大きく、やや速めに歩きましょう!!
歩数計で歩数を測ってみましょう!

筋トレ



無理はせず
痛みのない範囲で!

背筋を伸ばしてゆっくり片足を持ち上げます

“つま先立ち”
椅子やテーブルに手を添えて、安全な方法で行ないましょう!

ストレッチ



ふくらはぎのストレッチ



太もも裏のストレッチ

呼吸をしっかりと行いながら
ゆっくりゆっくり
筋肉をのばします

筋肉が伸びれば
筋肉の中の血管も
伸び
血流がよくなります

下半身の筋肉はエネルギーを多く消費するところなので、毎日続ければ基礎代謝量も自然にアップし、脂肪がつきにくい体質になります。

また、**運動でからだを動かしたあとに牛乳などをとると良い**といわれています。牛乳には筋肉づくりに重要な成分である、ロイシンというアミノ酸が豊富に含まれており、体内への消化吸収も速いからです。

筋肉のために重要な栄養素はたんぱく質！ またビタミンDやカルシウムも大切です

たんぱく質

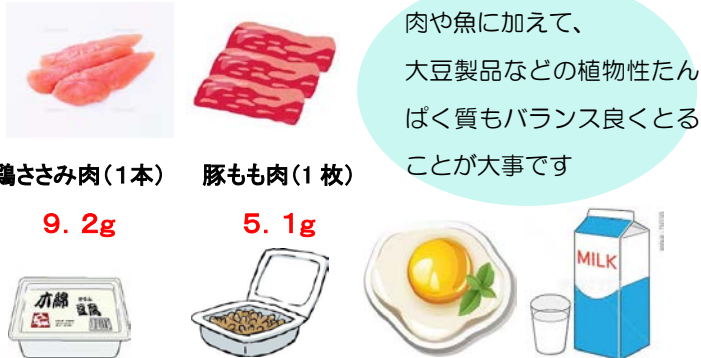
筋肉を作る栄養素で肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれます。

筋肉量を維持するためには 体重1kgあたり1g必要
(例…体重60kgの人なら 1日60g 必要です)

*腎臓病の人は医師に相談しましょう



いわし(1尾) 19.8g まぐろ(5切) 13.2g しらす干し(大さじ2) 2.3g 豚ロース肉(1枚) 19.3g



鶏ささみ肉(1本) 9.2g 豚もも肉(1枚) 5.1g 卵(1個) 6.2g 牛乳(200ml) 6.6g

木綿豆腐(1人前) 6.6g 納豆(1パック) 7.4g

肉や魚に加えて、大豆製品などの植物性たんぱく質もバランス良くとることが大切です

鶏胸肉はイミダソールジペプチドが豊富！

イミダソールジペプチドは渡り鳥の羽を動かす筋肉や常に動き回っているマグロの尾びれ部分に多く、これらの生物の連続した運動を可能にしているのではとされています。



渡り鳥は数万キロの距離を休むことなく数週間も飛び続けることができます。



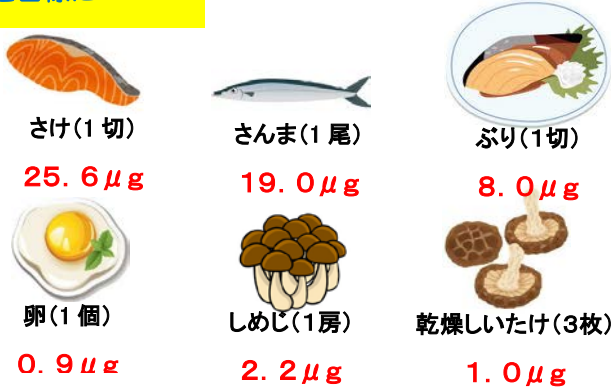
マグロは最高時速100kmで泳ぎ続けることができます。

イミダソールジペプチドは鶏の胸部分にも多く含まれており、疲労回復効果もあるとされています。

ビタミンD

カルシウムをコントロールする栄養素で骨をつよくすることはよく知られていますが、最近、筋肉を強くすることもわかってきました。

1日5.5μg
を目標に



さけ(1切) 25.6μg さんま(1尾) 19.0μg ぶり(1切) 8.0μg

卵(1個) 0.9μg しめじ(1房) 2.2μg 乾燥しいたけ(3枚) 1.0μg

カルシウム

骨や歯をつくる栄養素です。また、筋肉や神経などはたらきを正常に保つためにも重要です。

1日650mg
を目標に



牛乳(200ml) 220mg ヨーグルト(1カップ) 120mg スライスチーズ(1枚) 113mg

しらす干し(大さじ2) 21mg 木綿豆腐(1人前) 120mg 納豆(1パック) 41mg

日本人の食事摂取基準(2015年版)、日本食品標準成分表2010 参照

- ◆1日3食の献立で、これらの栄養素が十分摂取できるよう食事を工夫してみましょう。
- ◆高齢者の場合、肉や魚などのたんぱく質が足りず、ごはん等の炭水化物中心の食事になっていることがあります。たくさん食べられないときは、ごはんよりおかずを食べるようにしましょう。
- ◆たんぱく質が豊富なおやつも利用してみましょう。 プリン・アイスcream・ヨーグルト・甘納豆・どらやき等

参考文献：『フルール・カルシウム予防のための食事と運動』株式会社クリコ・森永乳業株式会社

このコンテンツは、ファーマ中央薬局ホームページでもご覧いただけます。 <http://www.pharma-yakkyoku.com/>