

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本会保健師

山科 百合子

# サルコペニアを 予防しよう！

あまり耳慣れないですが、「サルコペニア」ということばが最近注目されています。ギリシャ語のsarco(筋肉)とpenia(喪失)からなる造語で、**筋肉の力が低下したり、筋肉の量が減少**する状態をいいます。



私たちの筋肉量は、**30歳代から少しずつ低下し、80歳ごろには約30%の筋肉が失われます**。年齢とともに衰える筋肉は、上肢よりも下肢のほうが多く、また下肢では、ふくらはぎよりも太もものほうが多くなります。

サルコペニアは、ロコモ(運動器症候群)やフレイル(虚弱)の原因になり、**寝たきり状態を引き起こすおそれがありますが、生活習慣の改善で十分予防ができます**。

サルコペニアをかんたんに確認してみましょう。

1

両手の親指と人差し指で「輪」を作る



2

ふくらはぎの一番太いところを輪で囲む

3

輪のほうがふくらはぎよりも大きければ、サルコペニアを疑う

▲ 囲めない



▲ 隙間ができる



低い サルコペニアの可能性 高い

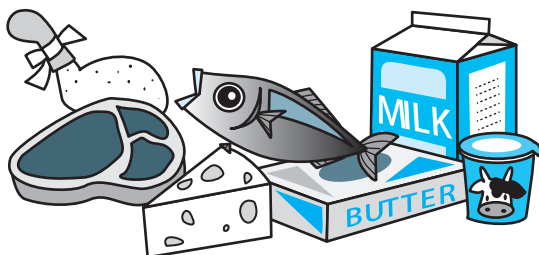
(第56回日本老年医学会学術集会での飯島勝矢の報告より)

一度あなたの食事・運動習慣を見直してみましょう。

## サルコペニア 予防のために

たんぱく質やアミノ酸を含む食品を食べる

牛乳などの乳製品や肉・魚など



運動の習慣を身につける

ウォーキングなどの有酸素運動  
スクワット、ストレッチなど

