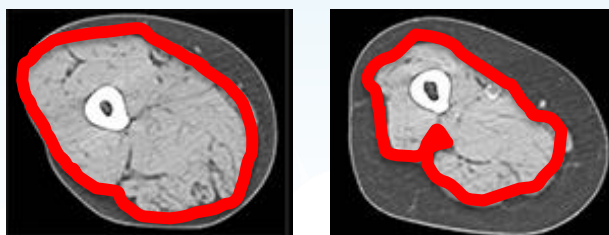


ワリニックレポート

Push Up : サルコペニア

サルコペニアって？

「サルコペニア」とは、ギリシャ語の sarx(筋肉)、penia(喪失)を合わせた言葉で、加齢とともに筋肉量が減少し、それに加え筋力が低下することをいいます。加齢によるもの以外に、過度の安静による筋の委縮、無理なダイエットや繰り返すリバウンドで筋肉量の減少なども関与するといわれています。



NHKONLINE今日の健康より

○の部分筋肉です。
足の太さが同じ位でも、筋肉の付き方が違います。右の写真がサルコペニアの方のCTです。

チェックポイント

「サルコペニア」の確定診断には、握力、歩行速度、DXA（二重エックス線吸収法）等を用いますが、日常的にできるチェック方法で、定期的にチェックを行いましょう。

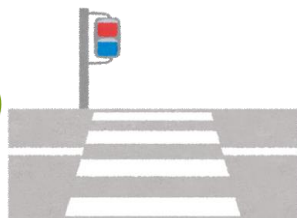
①



ペットボトルのキャップが
開けられるか？

※筋力が低下すると開けにくくなります。

②



横断歩道を、青信号の間に余裕をもって渡りきれるか？

※青信号で渡ることができたら、秒速1メートル以上の速さの目安になります。

③



ふくらはぎの太い部分を、親指と人指し指で囲み、隙間ができないか？

※「囲めない人」と比較すると、「ちょうどつかめる」人、「隙間ができる」人はサルコペニアの危険度が高くなっています。

予防の為には？

①

膝が前に出ないように、お尻を後ろにつきだす感じで。



筋肉量の保持の為には、レジスタンス運動がおすすめ！！スクワットは、全身の筋肉のうち約4割の筋肉が集まる下肢を鍛えられます。

※基礎疾患のある方は主治医にご相談ください。

②



筋肉を構成するタンパク質の合成には、タンパク質の材料となる様々なアミノ酸が必要です。様々な食品からバランスよく摂取しましょう。