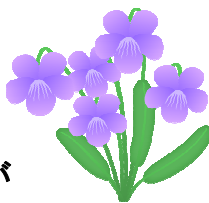


いそファミ通信

2020. 4月



「元気で家族に迷惑をかけないように生活がしたい」と誰もが願う事だと思います。それには、体力をつける必要があります。

<サルコペニアとは？>

加齢や病気などにより、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋力・体幹筋など全身の「筋力低下が起きる事」をさします。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど「身体機能の低下が起きる事」をさします。

<アジア人のサルコペニアの診断基準～2019年版>

1) 筋肉量の低下

ふくらはぎの最も膨らんだ部分が

男性・・・34cm未満 女性・・・33cm未満

2) 握力の低下

男性・・・28kg未満 女性・・・18kg未満

3) 歩行速度の低下

歩行速度が1.0m/秒以下



<セルフチェック>

1) 指輪っかテスト

ふくらはぎの一番太い部分を、両手の親指と人差し指で作った輪で囲む方法

⇒ふくらはぎと輪との隙間が多いとサルコペニアの可能性が高い



2) 片脚立位

片脚で立ち靴下を履く

⇒スムーズにできないとサルコペニアの可能性が高い

片脚立ち 60 秒間キープ

⇒できなければサルコペニアの可能性が高い



3) 片脚立ち上がり

腕組みをしたまま椅子から片脚で立ち上がる

⇒左右共に立ち上がれないとサルコペニアの可能性が高い

<予防>

日常生活ではあまり使うことのない身体機能と、不足した活動量を補うために、意識的に体を動かす「運動」です。

1) 万歩計などを利用し、自分の活動量のチェックをしましょう。

目標歩数を決めましょう。

まずは、現在の平均歩数に 1500 歩から始めましょう。

最終目標は1日1万歩です。

2) 体内のエネルギーをたくさん使いましょう。

エレベーターやエスカレーターよりも階段を使用しましょう。

階段は下りるだけでも効果があります。

また、自動車よりも自転車を、自転車よりも徒歩を選び、自分の足を使いましょう。

3) 「ながらエクササイズ」で筋力トレーニング

①スクワット

両足は肩幅程度に開いて立った状態で

ゆっくり膝を曲げ、膝が直角になる程度まで膝を落とす。

戻す際もゆっくりと膝を伸ばし腰を持ち上げる。

②ブリッジ

お尻を大きく高く持ち上げる。

意識的に腰に力を入れる

下す際も、お尻を床につけずに繰り返す

