



Vol.38 栄養だより

今月のテーマ



しよう！～サルコペニアを予防～

「〇活しよう！」シリーズ第2弾。
先月号「骨活始めよう！」に続き、今月は「筋活」と称し、
「筋肉の減少を予防する運動」について特集しました。



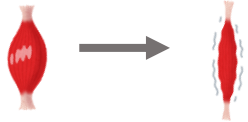
筋肉づくりには、運動の他に、
栄養バランスよく、タンパク質を摂ることもポイントです。



2020.11 小川内科・糖尿病内科クリニック

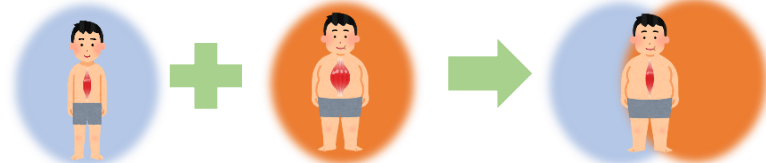
サルコペニアとは？

ギリシャ語で、**サルコ**は**筋肉**、**ペニア**は**減少**という意味です。加齢や疾患によって筋肉量が減少し、全身の筋力が低下した状態をいいます。「転倒や骨折」や「日常生活（着替えや入浴など）の動作が難しくなる」など、様々な影響を与え、寝たきりや要介護の原因となります。



Q. やせ型じゃなければ安心？ 若ければ安心？

A. 近年では筋肉量の減少に加えて、体脂肪の増加が重なって起きる**サルコペニア肥満**が問題になっています。運動習慣がない場合、筋肉は20～30歳代で落ち始めます。外見では太って見えない方、体重が若いころとあまり変わらない方も、筋肉が脂肪に置き換わっている場合があります、サルコペニア肥満となっている可能性があります。

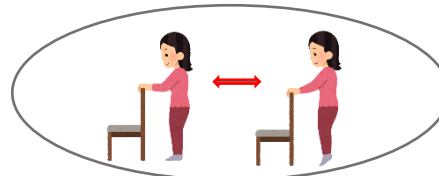


サルコペニア
身体機能が低下

肥満
肥満による
健康障害のリスク

サルコペニア肥満
2つのリスクが
同時進行！

予防のカギ！「まずは1日+10分体を動かす」



かかと上げ 目安:20回程度
机やイスに両手を置く。息を吐きながらかかとを上げ、息を吸いながら戻す。



ストレッチ 目安:左右 30秒
片足を踏み出し両手は前足の太ももに。後ろ足は膝を伸ばして、かかとを床に押し付ける。



ステップ運動 目安:10分程度
高さ10～20cmの台を昇り降りする運動。
自宅の玄関や階段の1段目を使ってもOK！

※もし足元が不安定になる場合は、
壁に手をついたり、手すりを持って、体を支えながら行いましょう。



当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。
ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

参考：https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_60.html、糖尿病ケア第17巻3月号 P.25(メディカ出版)、サントリー健康情報レポート教えて！「サルコペニア肥満」

