

# 知っていますか？サルコペニア

皆さんは「サルコペニア」という言葉を聞いたことがありますか？  
加齢に伴って生じる骨格筋量の減少と筋力もしくは身体機能の低下のことを指します。年齢を重ねるにつれて、筋肉の合成機能が低下するため、筋肉量は減りやすくなります。コロナ禍で家の中にもりがちになっている方も多いと思いますが、運動量が低下すると筋肉量の減少スピードは速くなってしまうので一層注意が必要です。サルコペニアになると、舌や喉の筋肉も落ち、飲み込む機能も低下するため誤嚥性肺炎のリスク、また運動量の低下は脳細胞の萎縮、認知症につながるという研究報告もあります。

～思い当たることはありませんか？～

- つまづきやすい
- 信号が青の間に横断歩道を渡り切れない
- 歩幅が狭くなった
- ペットボトルを開けるのが難しく感じる
- 疲れやすい
- 極端な食事制限の経験がある
- やせ型体型
- 足がむくみやすい

→1つでもチェックが入ったら、サルコペニアのリスクがあるかもしれません！



## セルフチェックしてみましょう！！

まず椅子に座り、両足を床につけた状態でふくらはぎの一番太いところを両手の親指と人差し指で囲んでみましょう。

もし、たくさん隙間ができてしまったら、サルコペニアの危険性が高い状態です。



## サルコペニアを改善・予防しましょう！

### 対策① 筋力トレーニング、有酸素運動を行う

スクワットや立ち座り運動、もも上げ、つま先立ち等の筋肉トレーニングを行いましょう。ウォーキング、水泳などの有酸素運動と組み合わせるのがおすすめです。まとまった時間を取ることが難しい方でも、短時間を複数回行うことで長時間運動と同等の効果があることが確認されています。また、家の床の雑巾かけや窓ふきなどの掃除をこまめに行うことも有効です。ポイントは、座りっぱなしやゴロゴロ寝転がっている時間を減らし、家の中でも積極的に過ごすことです。

### 対策② 3食均等にタンパク質を摂取する

サルコペニア対策として、体重1kgあたり1.2～1.5g/日程度のたんぱく質摂取が必要とされています<sup>1)</sup>。体重が60kgであれば、72～90g/日のたんぱく質が必要で、食品で言えば蛋白質が豊富な食品(肉、魚、卵、大豆、乳製品等)を1日で両手に収まる程度が目安量です。効率よく筋肉合成するために、なるべく3食均等に摂ることが大切です。特に朝食時のたんぱく質摂取量が少なくなりやすいので、一度食事のバランスを見直してみてもいかがでしょうか。是非、当院栄養士に相談してくださいね。

1) サルコペニア診療実践ガイド作成委員会編、サルコペニア診療実践ガイド、ライフサイエンス出版2019。