

『サルコペニア』を予防しましょう！

サルコペニアとは・・・。

加齢や疾患により筋肉量が減少し、全身の筋力低下および身体機能の低下が生じる状態です。食事の量やバランスが悪くて栄養が十分でないことや、からだを動かさずに運動量が少ない生活習慣などを背景として筋肉の量が減り、そのためにさらに運動量が減るという悪循環の結果、サルコペニアはより進行してしまいます。



サルコペニアの簡単な見つけ方

指輪っかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を、両手の親指と人差し指で囲む

指輪っかテスト

指輪っかテスト

●握力測定

男性は26～30kg未満、女性は18～20kg未満がサルコペニアを診断する基準となります。

●歩行速度

1秒あたり0.8～1mの速度で歩けるかを測ります。簡単な指標としては、歩行者専用信号が青信号の間に横断歩道を渡り切ることができるか否かが目安となります。

●低 ← サルコペニアの可能性 → ●高

指輪っかテスト: 指輪っかテスト (指輪っかテスト) | 指輪っかテスト (指輪っかテスト)

指輪っかテスト: 指輪っかテスト (指輪っかテスト) | 指輪っかテスト (指輪っかテスト)

●ペットボトルのふたがあげられない

●2kg程度の荷物を買い物から持ち帰るのが困難

握力低下が考えられます。

食事での予防

- ①十分なエネルギーを摂る
 - ②十分な蛋白質の摂取(ただし腎症のある人は要相談です)
- 良質な蛋白質を**毎食16～30g**摂ります。

1日当たり**50～90g**(1～1.25g/体重kg/日)摂取(日本人の食事摂取基準2020年より)

参考 食品のたんぱく質量(赤色で表示)				
アジ 110g(可食部60g) 12.4g	生タラ 70g 12.3g	車エビ 110g(可食部60g) 13.0g	卵 50g 6.2g	牛乳 200cc 6.6g
牛サーロイン(脂身つき) 80g 13.2g	豚もも肉(脂身なし) 60g 12.9g	鶏ささみ 50g 11.5g	豆腐(絹ごし) 80g 3.9g	納豆 30g 5.0g

五訂 日本食品成分表より抜粋

たんぱく質70g はこれぐらい

牛乳ヨーグルトは無脂肪にすると、300g摂取で普通乳180gと同じエネルギーになります。

【朝】	【昼】	【夕】
<p>蛋白質 約19g</p> <p>卵1個 (50g) 6.2g</p> <p>牛乳1杯 (200ml) 6.6g</p> <p>ロールパン2個60g 6.1g</p> <p>レタス100g 0.5g</p>	<p>蛋白質 約25g</p> <p>豚肩ロース肉4枚 (100g) 17.7g</p> <p>しょうが焼き</p> <p>ヨーグルト1個 (80g) 2.9g</p> <p>ご飯150g 3.8g</p> <p>キャベツ100g 1g</p>	<p>蛋白質 約26g</p> <p>鮭1切れ (80g) 17.8g</p> <p>豆腐1/6丁 (50g) 2.5g</p> <p>ご飯150g 3.8g</p> <p>ほうれん草70g 2.3g</p>

③蛋白質の摂取タイミングも意識する

3食蛋白質を摂る。運動後1時間以内の摂取。

●運動での予防

- ①1日20分程度の散歩をする。
- ②筋カトレーニング(筋トレ)を+する。



何歳になっても筋肉を増やすことができます。特に大きい筋肉の多い下半身の筋トレが効果的です。大きな負荷ではなく、軽い負荷で回数を実施でも筋肉は増加します。2日に1度くらいのペースで行いましょう。息を止めてしまうと血圧が上がってしまいます。数を数えながら行うと自然に呼吸ができ血圧が上がりにくくなります。

③運動のあとにコップ1杯の牛乳や豆乳をとる

運動と併せて栄養をとることも効果的です。

秋の味覚の適量

いずれかが1日分です

リンゴ半分 150g = カキ1個 150g = ナシ半分 200g = ブドウ半房 150g = モモ1個 200g

巨峰サイズで10粒くらい

炭水化物です。ご飯と交換摂取します

さつまいも120g = 南瓜180g = ご飯100g

●介護保険をご存じですか？

年を重ねるごとに、体力の低下や物忘れに不安を感じることはありませんか？生活で不便を感じる時、『介護保険制度』を利用できる場合があります。詳しくは、スタッフや各市町村の地域包括支援センターにご相談ください。

