

「サルコペニア」について

「サルコペニア」とは、歳をとることで全身の筋肉の量が減り、筋力や体力が落ちてしまった状態のことです。

放っておくと、歩くのが大変になったり、転んでケガをしやすくなったりします。

こんなサイン、ありませんか？

- ・横断歩道を青信号のうちに渡りきれない。
- ・ペットボトルのフタが硬くて開けられない。
- ・手すりがないと階段をのぼれない。
- ・何もないところでつまずく。



その場でできる！セルフチェック

① 指輪っかテスト(ふくらはぎチェック)

1. イスに深く腰かけます。
2. 両手の親指と人差し指で大きな輪っかを作ります。
3. 力を入れずに、ふくらはぎの一番太い部分を囲みます。
 - ・指が届かない・ちょうどつかめる → 今のところ安心です。
 - ・指の間にすき間ができる → 筋肉が減っているサインです。



② 立ち上がりテスト

イスから5回連続で立ち上がったり座ったりします。
12 秒以上かかったら、筋力が落ちているかもしれません。



予防のポイント！

「サルコペニア」は、毎日の生活を見直すことで予防ができます。



① たんぱく質を毎食摂る

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などを毎食のメニューにバランスよく取り入れましょう。
朝食を、パンとコーヒーだけで終わらせたりせず、ゆで卵、スクランブルエッグなどの
卵料理や、乳製品を摂るようにしましょう。

ごはん食の場合も、納豆や大豆製品を加えると良いでしょう。

筋肉や骨の働きを助けるため、ビタミンD（きのこ類や魚介類）や、ビタミンB群（赤身肉
やカツオなど）と一緒に摂ると効果的です。



② お家でできる「ちょこっと運動」

無理のない範囲で、毎日少しずつ体を動かしましょう。

〈スクワット〉

イスの背もたれに手をつかみ、ゆっくりお尻を上げ下げさせます。

〈かかと上げ〉

立ってかかとを上げ下げし、ふくらはぎを鍛えます。

転ばないよう、壁に手をつけて行くと安心です。

〈お散歩〉

いつもより少し歩幅を広くして歩いてみましょう。

