



2019 10

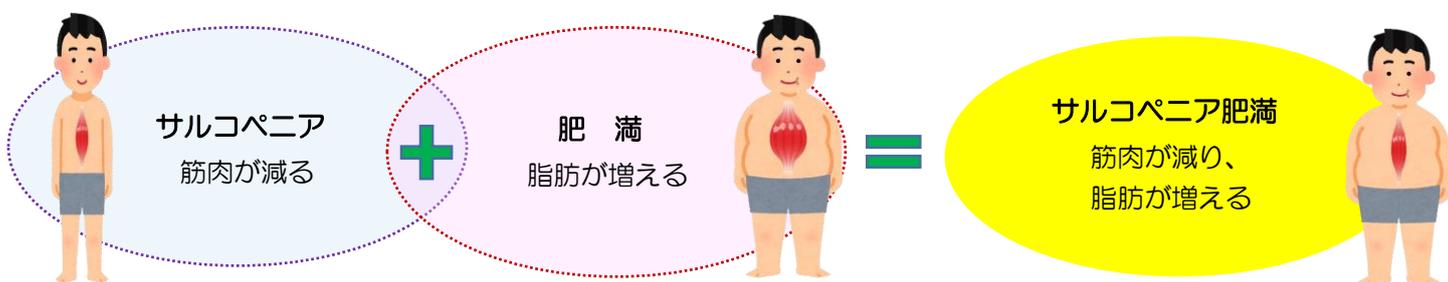
大阪自動車整備健康保険組合

保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

『サルコペニア』とは、加齢や運動不足などの影響で、筋肉量が減少し、筋力や身体機能の低下が起こる状態を言います。ギリシャ語のサルコ（筋肉）とペニア（喪失）を合わせた造語です。高齢者だけの問題と思われがちですが、『サルコペニア』と『肥満』が重なった『サルコペニア肥満』は若年にも予備群が見られます。『サルコペニア肥満』は通常の肥満よりも生活習慣病にかかりやすく、運動能力、特に歩行能力を低下させるため、寝たきりとなるリスクを高めます。今回は『サルコペニア肥満』について、お知らせします。



サルコペニア 筋肉量の減少、筋力の低下（握力など）、身体機能の低下（歩行速度など）⇒ **転倒や骨折のリスク↑**

肥満 糖尿病、心疾患、脳卒中などの**動脈硬化性疾患のリスク↑**

サルコペニア肥満 **運動機能低下と動脈硬化性疾患のリスクが非常に↑↑**

筋肉量が少ないため、外見的には、あまり太って見えないこともある

ではチェックしてみましょう！

- BMIが25以上（BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)）
- 体脂肪率が、男性25%以上、女性30%以上
- 駅の階段を下りる時に、つい手すりにつかまってしまう
- 片足立ちで靴下をはけない
- 片足立ちで60秒キープできない
- 何も無い所をつまずいたり、転んだりする
- 肉や魚を控えている
- ほぼ毎日、揚げ物など油の多い料理を食べる
- 握力が、男性26kg未満、女性18kg未満



いくつ当てはまりましたか？

当てはまる項目が多い程、『サルコペニア肥満』の可能性が高いです！

『サルコペニア肥満』の人は、サルコペニアだけの人や肥満だけの人に比べて、生活機能の低下、転倒、骨折を起こしやすいです。

要介護のリスク 男性で 8.7 倍、女性で 12.0 倍アップ！
転倒のリスク 男性で 3.3 倍、女性で 2.1 倍アップ！
大腿骨骨折 2.8 倍、起こしやすい！



予防するには？

食事

筋肉をつくったり、修復するタンパク質や、筋肉づくりをサポートするビタミン群が大切です！



- ★赤身の肉、魚
- ★大豆、大豆製品（豆腐、納豆、油揚げ、枝豆など）
- ★牛乳、乳製品
- ★貝類（あさり、しじみ、かきなど）
- ★きのこ類
- ★種実類（ごま、アーモンドなど）

運動

ウォーキングなどの有酸素運動だけでなく、筋肉を意識して使う筋トレやインターバル歩も取り入れましょう！ 特に太ももや、ふくらはぎの筋力アップが効果的です！

★太もも

- ①足を肩幅に広げ、手を胸の前で組み、イスに座るような感覚で、ゆっくりと膝を曲げる。イスに座らず、膝が90度（出来る範囲で）に曲がる場所まで腰を落とす。
- ②ゆっくりと立ち上がる。動きに合わせて深呼吸をしながら行う。

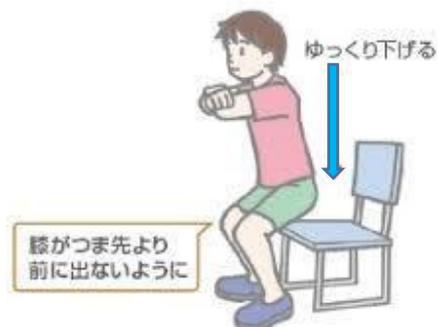
★ふくらはぎ

- ①机やイスに両手を置く。
- ②息を吐きながら、かかとを上げ、息を吸いながら戻す。どちらもゆっくり行う。



※ 楽に出来るなら、片足ずつ行うと更に効果的！

10回を1セットとして、
1日1~3セットを
目安に！



- ※ 背筋はまっすぐ！
- ※ かかととは上げない！

デスクワークや自動車での移動ばかりなど、運動不足の生活スタイルが定着していると、筋肉が著しく減っていることがあります。

運動をしない食事制限だけのダイエットは、脂肪だけでなく筋肉も減り『サルコペニア』になりやすく、リバウンドすると『サルコペニア肥満』につながります。