

今治市民の皆様のためのすてき健康講座 サルコペニアについて

第26話
加藤文陽先生

今回は加齢とともに筋肉が減少するサルコペニアという状態と寿命について、そして簡単にチェックする方法を加藤文陽先生に教えてもらいました。

筋肉量が寿命を左右する!?筋肉と健康の関係

マイタウン・・・コロナで始まったステイホーム。最初は違和感がありましたが、今ではしっかりと板についてしまいました。
加藤・・・自分自身の運動量も減っていたりしませんでしょうか？

指輪っかテストでサルコペニアをチェックしてみましょう

マイタウン・・・減っています。
加藤・・・3密を避けながら行える、新しい運動習慣を構築する必要があるかもしれませんね。特に、筋肉が弱ってしまわないようにすることが大切です。



加藤 文陽 先生
日本内科学会 総合内科専門医
日本老年医学会 老年病専門医

加藤・・・とても大切で、20歳頃を過ぎると少しずつ筋肉量が減っていき、70歳代では20歳代の4割程度に減少します。加齢とともに筋肉が減少することをサルコペニアと言いますが、特に、30～50歳代にあまり運動をしないで過ごすと、筋肉が急激に減少する可能性があります。

とを比べると、10年生存率に3倍程度の開きがあることがわかったのです。この結果は、歩くのが速い人、すなわち筋肉量が多い人ほど長生きできることを表しています。今、歩くのが遅い人も、運動や適切な食事などによって速く歩くことができるようになれば、生存率を伸ばすことが可能です。ほかに、サルコペニアになると糖尿病や肺病などの感染症を発症しやすくなり、死亡率を高くすることもわかってきました。
マイタウン・・・サルコペニアかどうか、簡単に確認する方法はありますか？
加藤・・・ふくらはぎの筋肉の大きさをチェックする指輪っかテストというのがあります。まず、上(上)で歩けるグループと、歩行速度が遅い(毎秒0.4m未満グループ)とを比べると、10年生存率に3倍程度の開きがあることがわかったのです。この結果は、歩くのが速い人、すなわち筋肉量が多い人ほど長生きできることを表しています。今、歩くのが遅い人も、運動や適切な食事などによって速く歩くことができるようになれば、生存率を伸ばすことが可能です。ほかに、サルコペニアになると糖尿病や肺病などの感染症を発症しやすくなり、死亡率を高くすることもわかってきました。

指輪っかテスト

指先どうしがつかない1倍
ちょうど囲める2.4倍
指が重なってしまう6.6倍

次回予告
次回、今治市民の皆様のためのすてき健康講座は「糖尿病最近のトレンドについて」です。お問い合わせは(医)かとう内科(0898)2323110

パーキンソン病患者様のためのリハビリ
パーキンソン病 カラエ&リハビリ
今月は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とします。

睡眠時無呼吸症候群の参考ウェブサイトです。ぜひご覧ください。
睡眠時無呼吸 なのそう.com
https://659nao.so.com/?qr=leaflet_20200220

なってしまう場合は6倍サルコペニアの可能性が高いとされています。
マイタウン・・・実際にしてみると結構ギリギリですね。
加藤・・・意外と、重なってしまう人が多いのではないかと思います。指輪っかテストで指が重なってさらに、以前は渡れた横断歩道で青信号で渡りきれなくなると、1年間で4～5kg以上の体重減少が起きている場合や、明らかに全身が疲れやすいと感じている場合は、要注意です。場合によっては専門のスタッフと一緒に運動したほうが良いようなケースもありますので、気になる方は相談してみてください。

OPEN HOUSE

完全予約制 8/8～31の毎週土日に開催

今治市登畑『idealな家』
長期優良認定住宅 BELS★★★★ 耐震等級3

一期一家 二期専心 YesHome株式会社

住所 / 今治市黄金町5丁目3-11
TEL.0898-52-8801

ウイルス・雑菌を分解するフローリング使用

理美容業界年商日本一

スタッフ一同、心よりお待ちしております。

大人 1,300円 (カット・顔そり付き)
小人 900円 (カット・顔そり付き)
中学・高校生 1,100円 (カット・顔そり付き)
ヘアカラー 2,800円 (カット・顔そり付き)

愛媛県今治市小泉3-2-8
理容プラージュ今治小泉店 0898-52-7440

鈍川せせらぎ交流館

三密対策実施して営業中です

新型コロナウイルス感染症対策実施

今治市玉川町鈍川甲218-1
0898-55-4477

働く女性のためのマネーセミナー

目指せ! 『貯蓄女子』

参加無料

8/21(金)・22(土) ご夫婦での参加もOK!

場所 両日 今治国際ホテル2F真珠の間 (今治市旭町2-3-4)
時間 各日 10:30～12:30
参加人数 各日・先着20名/お茶・ケーキ付

応募方法 参加希望日、氏名、年齢、電話番号、参加人数をホームページ申込フォームに記入または電話にてご応募ください。

講師紹介
ファイナンシャルプランナー 隅川 康文さん
女性講師も登場します

0120-022-037