

一人ひとりが介護予防を！

11月号

『サルコペニア』について知ろう！

サルコペニアとは、高齢になるに伴い、**筋肉の量が減少していく老化現象です。**

(ギリシャ語のサルコ(肉・筋肉)とペニア(減少・消失)を意味する造語)

65歳以上の高齢者のうち、約20%の方がサルコペニアの症状があり、加齢に伴い有病率はさらに増加します。

サルコペニアの症状のある方は、そうでない人に比べて**転倒発生率が2～3倍に高まる**ことがわかっています。

○サルコペニアを予防し改善するためには？⇒**運動が欠かせません！！**

全身の筋肉を使ったトレーニング(レジスタンストレーニング)がおすすめです！

局所の筋トレより、全身を使った運動のほうが効果的です。

おすすめの運動は、**スクワットとつま先立ち**です。

スクワットは大腿四頭筋(太ももの前面の筋肉)や大殿筋(お尻の筋肉)が鍛えられます。

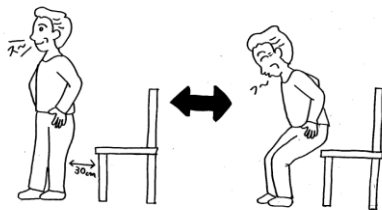
つま先立ちは下腿三頭筋(ふくらはぎの筋肉)が鍛えられます。

◇**自宅でやってみよう！！**(1日1回、10～20回くらいが目安です！)

※膝に痛みがあったり、外反母趾など足首や足先に変形がある人は控えましょう。

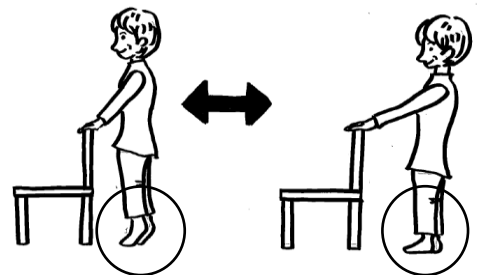
●スクワット

- ①イスを少し離して(30 cm)、肩幅くらいに足を開いてイスの前に立ちます
 - ②1,2,3,4 と息を吐きながらイスに腰かけるように腰を下ろします
 - ③5,6,7,8 と息を吸いながら元に戻ります
- ※膝がつま先よりも前に出ないように注意しましょう

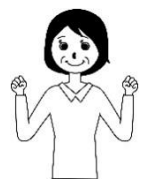


●つま先立ち

- ①イスの背もたれ側に立ちます
- ②イスの背もたれを軽くつかみます
- ③1,2,3,4 と数えながらゆっくりつま先で立ちましょう
- ④5,6,7,8 でゆっくりかかとを下ろします



たんぱく質を摂ろう！



人の体に特に必要な栄養素は①炭水化物(ご飯、パンなど)、②脂質(油など)、

③たんぱく質です。

たんぱく質は「体を作る材料」と言われており、不足すると体に様々な不調が起こります。

1 たんぱく質が不足すると・・・

- ・筋肉が減少する
- ・骨がもろくなる
- ・免疫力が低下する
(風邪を引きやすくなる)
- ・髪の毛・爪などが傷む
- ・肌の張りがなくなる、
肌が荒れる



2 一日のたんぱく質必要量

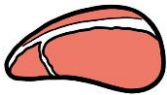
65歳以上の高齢者は、**1日に50～60g**のたんぱく質を摂りましょう！

たんぱく質が多い食品

豆腐、納豆など

牛乳、ヨーグルトなど

肉類



魚類



卵



大豆製品



乳製品



豚ロース肉 (60g)・・・たんぱく質は約12g
マグロの刺身 (5切れ)・・・たんぱく質は約15g
卵1個 (約50g)・・・たんぱく質は約6g
納豆1パック (約30g)・・・たんぱく質は約5g

いろいろな食材を組み合わせ
て必要量を目指しましょう！

3 食事をふいかえてみよう！



1日の食事を振り返ると、足りない栄養素が見えてきます。手早く、簡単に済ませようとする
と、炭水化物(ご飯、パン、めん類)に偏りがちです。炭水化物に偏りそうなときは、たんぱく
質を含む食品を足して栄養バランスを整えましょう。

主食がパン



オムレツ・ヨーグルト・プロセスチーズ
ウインナーなど

主食がご飯



納豆・焼き魚・卵焼き・豆腐の味噌汁など

主食がめん類



湯通しした豚肉や牛肉・ゆで卵など