

『サルコペニア』を予防しましょう！

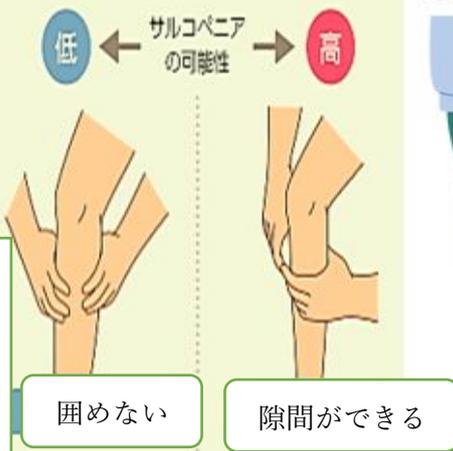
サルコペニアとは、高齢になるに伴い、筋肉の量が減少していく現象です。サルコペニアになると、歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、介護が必要になったり、転倒しやすくなったりします。



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



囲めない

隙間ができる

●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。

●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)

- 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。(特に朝食・昼食時)運動後1時間以内の摂取。

肉100g : 15-20g

タマゴ1個 : 6g

牛乳200ml : 7g

鮭ひと切れ : 18g

さんま一尾 : 18g

まぐろ刺身(3切れ) : 8g

豆腐半丁 : 8g

納豆1P : 7g

チーズひと切れ : 5g

体重×1～1.25g/kg

- ①サルコペニア予防
1～1.2g/kg
- ②サルコペニア改善
1.5g/kgまで増加可能

蛋白質70gの食事例

朝食	たんぱく質31.7g	昼食	たんぱく質20.3g	夕食	たんぱく質21.2g
<p>ご飯150g(3.8g) 味噌汁豆腐(3.7g) 焼鮭80g(17.9g) ヨーグルト100g(4.3g) お浸し70g(2g)</p>	<p>肉うどん 肉40gうどん1玉(14.5g) 茹で野菜70g(2.5g) カフェオレ (牛乳100mlコーヒー)(3.3g)</p>	<p>ご飯150g(3.8g) 生姜焼き50g(10.5g) 豆腐100g(6.6g) 果物100g(0.3g)</p>			

●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。

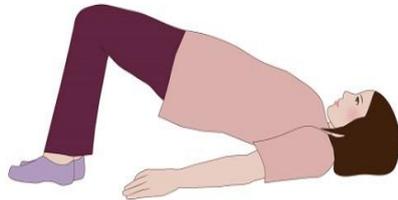
息を止めてしまうと血圧が上がってしまいます。数を数えながら行くと自然に呼吸ができ血圧が上がりにくくなります。

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。

隙間時間でできる体幹トレーニング

『お尻上げ』



『ヒップリフト(お尻上げ)』

秋の味覚の適量

『かかと落とし』



膝をまっすぐ伸ばしましょう

巨峰サイズで10粒くらい

いずれかが1日分です



炭水化物です。ご飯と交換摂取します



●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。

