

サルコペニア予防のためのポイント **運動編**

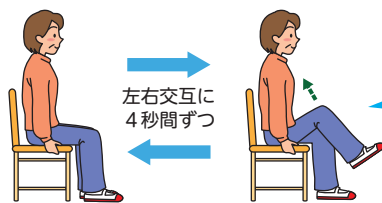


運動を行うにあたって

- 運動中は、支えとなる机や手すり、壁などを使用して転倒しないように十分に気をつけて実施すること。
- 運動は、1種目を10～15回×1～2セットを目安に、体調に合わせて無理せず行うことが大切です。

ステップ1

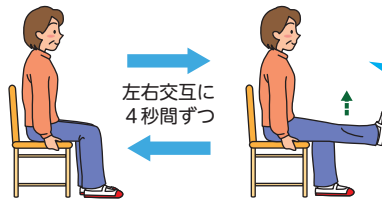
- **もも上げ運動 (腸腰筋を鍛える)**



階段を楽にのぼるために！

やり方 ひざを曲げて、片足ずつ胸に引きつけるように上げる。

- **ひざ伸ばし運動 (大腿四頭筋を鍛える)**

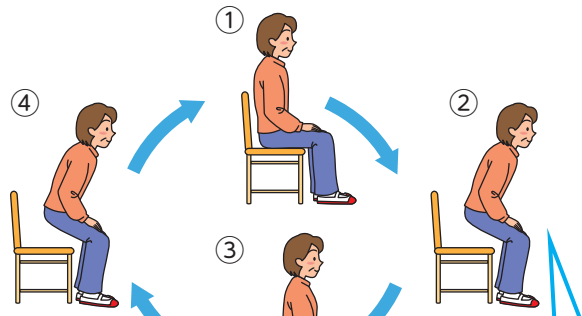


椅子から楽に立ち上がるために！

やり方 つま先を上に向けて、片足ずつ膝を伸ばしていく。

ステップ2 ※ステップ1に追加して実践

- **椅子立ち上がり運動 (大腿四頭筋を鍛える)**



元気な日常生活を送るための強い「足腰」をつくろう！

やり方
 ① 椅子に座る
 ② 足裏はしっかり床に着き、ゆっくり立ち上がる
 ③ 立ち上がる
 ④ 椅子の位置を確認して、ゆっくり座っていく

サルコペニア予防のためのポイント **食生活編**



体重測定をして、しっかりと維持ができているか確認することが大切です。

ステップ1

1日3食食べる

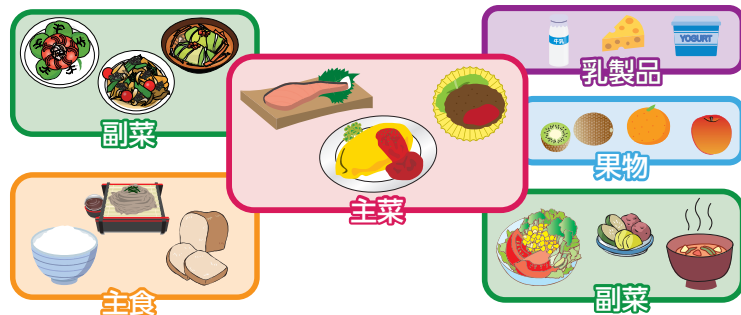
欠食をすると、栄養が不足→筋量や体力などが低下してしまいます。

食べられない場合のおすすめ策

- 1日4～5食と小分けにする
- 果物、牛乳・乳製品を利用する

ステップ2

1回の食事で主食・主菜・副菜をそろえる



- 主食 (ご飯・パン・麺)
- 主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)
- 副菜 (野菜・きのこ・海藻類)

お申し込み・お問い合わせは TEL0562-82-0222 (ダイヤルイン)

あいち健康プラザ

あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者
 公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団
 (愛知県所管課 愛知県健康福祉部保健医療局健康対策課)

〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1

交通のご案内
 ● JR名古屋駅から東海道線本線「大府」駅まで13分 JR「大府」駅西口から知多バス12分「あいち健康プラザ」下車
 ● 駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。

あいち健康プラザ
 ホームページアドレス
<http://www.ahv.pref.aichi.jp/>

受付時間 9:00～17:00
 ● 月曜日が祝日の場合は、その週の最初の平日は休館させていただきます。
 ● 年末年始(12/29～1/1)



知ったときが始めどき

～サルコペニア予防への道～

サルコペニアとは…

サルコペニアとは、加齢により筋肉が減り、それに伴い、筋力が低下することで、歩行時の転倒の危険性が高まる状態を意味します。サルコペニアになると、転倒による寝たきりや要介護に陥りやすくなってしまいます。

要因

- 加齢
- 体を動かす機会や外出の減少
- 栄養状態の悪化
- 病気にかかる

サルコペニア

- 加齢に伴う
- 筋肉量の減少
- 筋力の低下
- 身体機能の低下

症状

- 転倒・骨折
- 認知機能の低下
- 口腔機能の低下

要介護状態

日常生活動作の能力低下により、入浴や食事など身の回りの世話が困難になる

知ったときが始めどき

サルコペニアの予防や改善に向けて、運動や食事内容を少し工夫することで、自立した楽しい日常生活を送れるように、今からできることを取り組んでみませんか？

まずは、自分の状態を把握する「やってみよう！サルコチェック (下記)」へ！

✓ やってみよう！サルコチェック

チェックで該当があった方は「サルコペニア」の可能性ががあります

- 1. 階段を昇る時、手すりや壁が必要。
- 2. 何かにつかまらないと椅子から立ち上がれない。



1. 2にチェックがあった方
 ページを開いて、**青枠部分**の結果や予防ポイントをご覧ください。

- 3. BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が22未満。
- 4. 半年間で2～3kg以上の体重減少がある。



3. 4にチェックがあった方
 ページを開いて、**赤枠部分**の結果や予防ポイントをご覧ください。

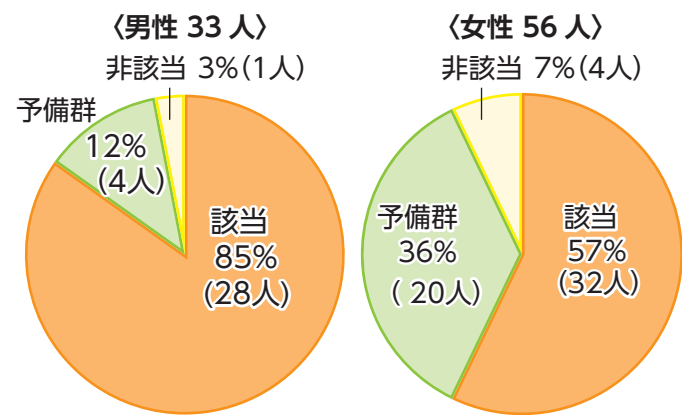
「サルコチェック」に該当したらサルコペニアかも!?

表紙の「サルコチェック」はお済みですか？

当施設が、65歳以上で「サルコチェック(表紙)」の青色(1,2番)とピンク(3,4番)から、それぞれ1つ以上該当した方を対象に筋肉量を測定したところ、男女とも高い確率で**サルコペニア(筋肉量の大幅な減少)**の状態にあてはまりました(右図)。

特に、**男性においては8割以上**がサルコペニアの状態にあることがわかりました。

チェック該当者のサルコペニアの割合



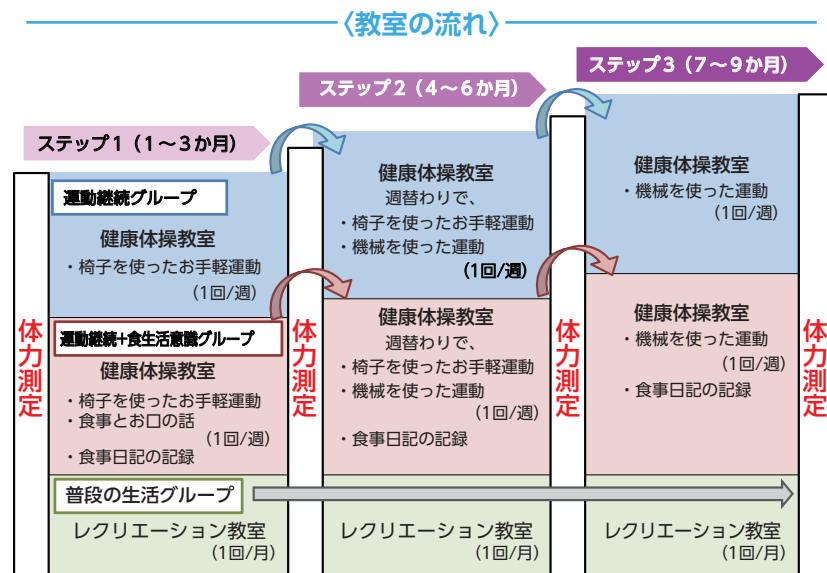
運動継続は力なり!



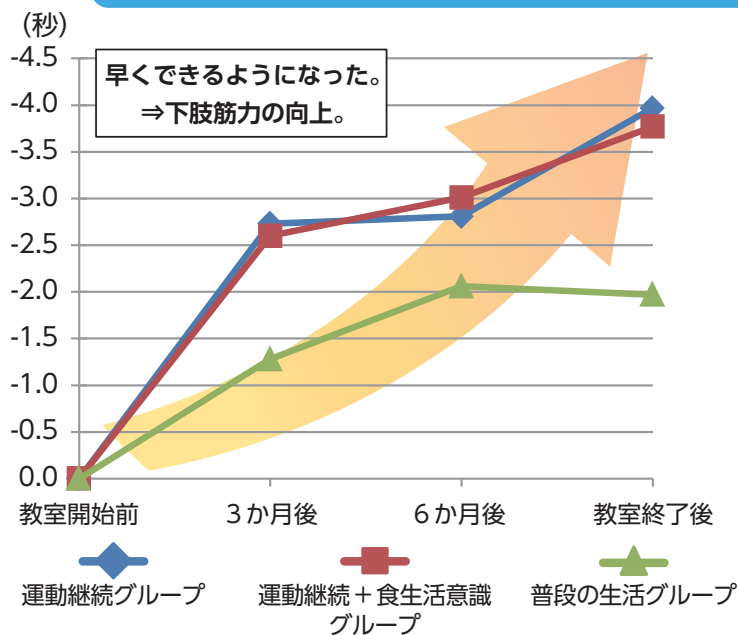
「サルコチェック」該当者が、「椅子を使った手軽にできる運動」を中心に、あいち健康プラザの「健康体操教室」と自宅それぞれ週に1~2回、9か月間実施しました。

(「健康体操教室」は、「運動継続グループ」と「運動継続+食生活意識グループ」に分けて実施。)

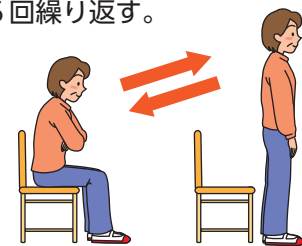
3か月ごとの体力測定の度に、「椅子立ち上がりテスト」の時間が短くなり、下肢筋力の向上が認められました。



教室開始から3か月ごとの「椅子立ち上がりテスト」の変化



※「椅子立ち上がりテスト」とは…
腕を胸の前で組んだ状態で座り、できるだけ早く椅子から立ち上がり、もとの位置に座る。これを5回繰り返す。



運動を継続した2グループ(青と赤)の方が、普段の生活を続けたグループより良い結果となりました。
運動継続が素早い動きを可能とし、体力向上につながります。

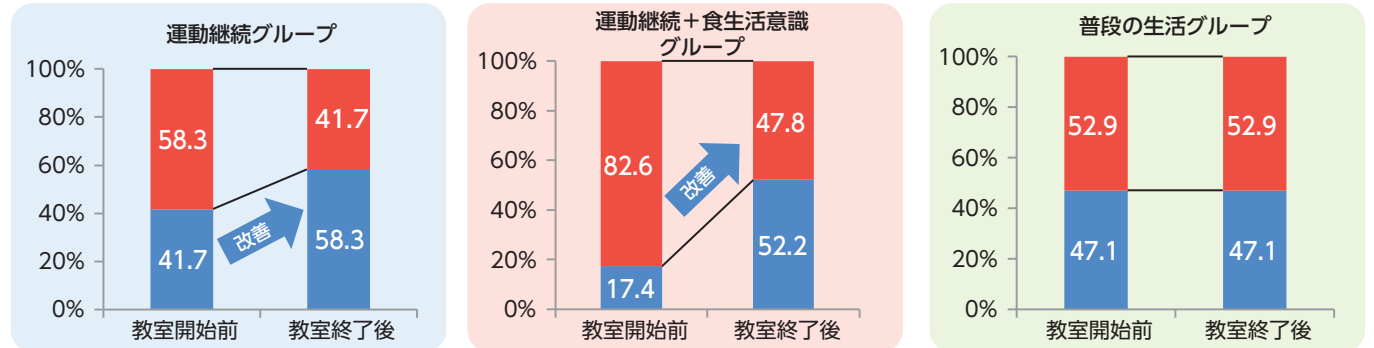
体力アップで自信もアップ!



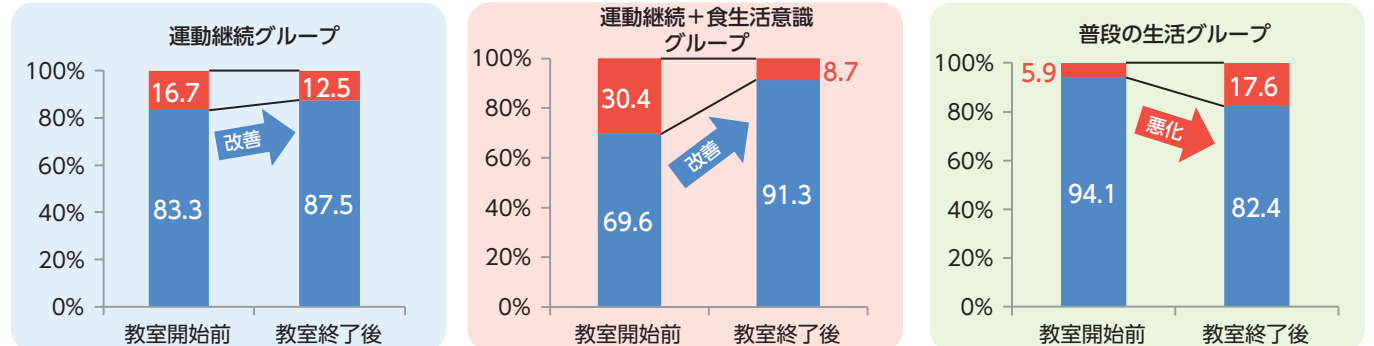
教室後には、階段を昇るとき、椅子から立ち上がる時に補助を必要としない割合が多くなりました。運動を続けたことで運動機能が向上し、「体を動かすことへの自信」につながりました。

〈運動器機能における不安の変化(教室開始前と教室終了後)〉

Q: 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか? ■はい ■いいえ



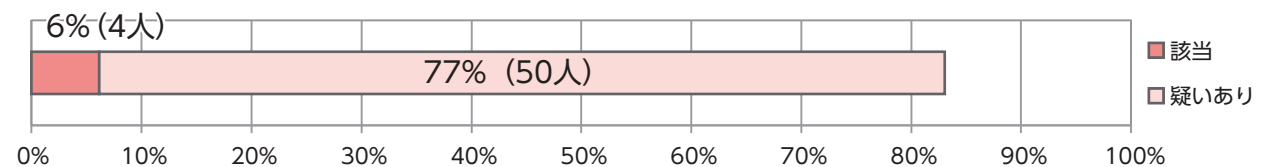
Q: 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか? ■はい ■いいえ



運動を継続した2グループの良い結果に対し、普段の生活グループでは椅子立ち上がり時の補助を必要としない割合が減りました。

毎日の体重測定がサルコペニアの警鐘に!

低栄養判定チェックを行った結果、低栄養該当者は6%、疑いのある者は77%でした。



低栄養もサルコペニアの原因の1つです。
教室に参加したサルコチェック該当者の方の多くが、普段あまり体重測定をしていませんでした。
毎日体重測定をして、急激に体重が落ちてきていないかを確認することが大切です。

サルコペニアは、運動と食事の両方で予防!

筋力向上だけでなく、筋肉そのもの(筋量)を増やすことも重要な予防法です。そのためには、運動継続に加え、運動メニューを少しずつレベルアップしていくこと、そして筋肉を作る栄養を過不足ないよう、毎日の食事に気をつけることがサルコペニア予防への近道です。
さあ、サルコペニア予防を始めませんか? 気になる予防のポイントは裏面へ!