

げんき通信

サルコペニア肥満のお話

サルコペニアとは、ギリシア語のサルコ (sarco=筋肉)とペニア (penia=減少)をあわせた造語で、加齢による筋力量減少を意味します。最初は骨格筋の筋力量減少を指していましたが、最近では、筋力低下、機能低下も含めた状態を表すようになりまし。そして、これに肥満が加わると「サルコペニア肥満」と呼ばれます。メタボリックシンドロームと同様に、あるいはそれ以上に生活習慣病にかかりやすくなるということなので、最近注目されています。

筋力量は20〜30才代でピークになり、その後徐々に減っていきますが、それなのに体重が減らないのはなぜでしょうか？それは、減った分の筋肉が脂肪に置き換わっているからなのです。そのため、体重に変化がなくても、実は肥満ということもあるのです。それはBMIと筋肉率でチェックできます。BMI(体重kg÷身長m÷身長m)25以上で、筋肉率が女性で22%未満、男性で27.3%未満、という条件があてはまると、サルコペニア肥満と判定されます。筋肉率は体脂肪計(体組成計)で測ることが出来ます。

C O L U M N

げんきコラム

腸内環境改善!



100兆個?!

私たちの腸内には100兆個を超える腸内細菌が住んでいて、いろいろな働きをしています。便通をよくして体内の有害物質を排出するだけでなく、免疫機能を高める、肌の状態をよくする、また、がんや糖尿病、うつ病などの病気にも関連していると言われています。腸内環境をよくして健康な毎日をおくるためのお勧め商品を店頭でご紹介しています。お気軽にご相談ください。

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。



50代以降、筋力量が急激に落ちると言われているので、筋力低下を早めにご習慣にしてくださいをおすすめします。



(北茂安店：薬剤師/はらまき)

下半身を鍛える筋トレ

下半身を鍛える筋トレにはスクワット、もも上げ、つま先立ちといったものがあります。この時、ゆっくり行なう方が、筋肉により負荷がかかって効果的です。ただし、いきなり強い負荷をかけず、徐々に増やしていくことが大切です。

が、次のような方法でもチェック可能です。このうちひとつでもできない時はサルコペニアの可能性大です。①椅子に座り腕を胸の前に組んで、反動をつけずに片足で立ち上がる。②片足立ちのまま靴下をはく。③片足立ちの状態を60秒間キープする。筋力は年齢と共に衰えますが、運動不足などで使わないうと、その量や機能はますます低下します。特に下半身の筋力量が減ると、つまずいて転びやすくなり、骨折につながります。

【スクワット】足を肩幅に広げ、手を前に出し、息を吐きながら椅子に腰かけるようなイメージで、膝が90度になるよう曲げます。このとき膝がつま先より前に出ないようにはします。

【もも上げ】背筋をのびして立ち、左右の足を交互に1秒ずつかけて上げます。腕もいっしょに前後に振るとバランスがとりやすくなります。

【つま先立ち】3秒ほどかけてゆっくり立ち、その後ゆっくり下ろします。

たんぱく質は筋肉の成分です。赤身肉、魚、大豆製品、牛乳、鶏肉などを積極的に食べましょう。ビタミンB群(こま、きなこ、豚ヒレ肉、玄米など)といっしょに摂ると吸収がよくなります。中高年や若い人たちでも、運動をせずに食事制限だけでダイエットすると、筋肉が減少し、将来のサルコペニア肥満につながります。50代以降、筋力量が急激に落ちると言われているので、筋トレを早めにご習慣にしてくださいをおすすめします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

●県庁通り店 ☎23-4550

●中町店 ☎26-2817

●木原店 ☎24-2233

●中の小路店 ☎24-2882

●西与賀店 ☎22-2311

●医大通り店 ☎32-1133

●北茂安店 ☎0942-89-1777