

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきます。「はつらつライフ」で発信する情報で、読者のみなさんがいつまでもイキイキと生活する上で参考になれば幸いです。今回は「筋肉量の減少、サルコペニア」というテーマで話題を提供します。



理学療法士

福嶋 篤

- 特定非営利活動法人HPT訪問看護ステーション ポットこころに勤務
- 認定理学療法士(介護予防)
- 主に訪問リハビリテーションや地域の介護予防に関する活動に従事している

■サルコペニアとは

高齢になるにつれて筋肉の量が減っていき、筋力が衰えてしまった状態を「サルコペニア」と呼ばれています。サルコペニアになると歩くことなど生活する上での動作が困難

高年齢になるにつれて筋肉の量が減っていき、筋力が衰えてしまった状態を「サルコペニア」と呼ばれています。サルコペニアになると歩くことなど生活する上での動作が困難

となってくる恐れがあり、積極的に予防することが重要です。サルコペニアは1989年にアメリカの研究者であるRosenbergによって「加齢による筋

■サルコペニアの定義

当初はサルコペニアを骨格筋肉量の減少を定義していましたが、その後2010年に欧州のワーキンググループが、サルコペニアの診断には「筋肉量の低下」と「筋肉機能(筋力または身体能力)の低下」の両方の存在を用いることを推奨するとしてまとめました。その欧州の基準を参考に、アジア人の

ルコペニアを判定するものです。サルコペニアの基準の一つの歩く速さについては、1秒あたりに0.8m以下の速度とされています。数値で示されてもなかなか想像が付きませんが、一般的な横断歩道の青信号の長さは1mあたり1秒で設定されているため、横断歩道を青信号のうちに渡れない方は

■指輪っかテスト

さて、サルコペニアの判定基準がわかったところで、「自分はサルコペニアなのかどうか」が気になりますよね。歩く速さや握力といったものは自分だけではなかなか測定することができません。ま

肉量減少」を意味する用語として提唱されました。サルコペニアはギリシャ語で「筋肉」という意味を持つサルコ(sarco)と「減少」という意味を持つペニア(penia)を組み合わせた造語です。

要注意といった感じで捉えていただけるとわかりやすいと思います。

してや、筋肉量になると専用の機器がないと測定はできません。そこで東京大学高齢者社会総合研究機構の飯島准教授は「指輪っかテスト(図2)」というテストを提案しています。この指輪っかテストは自分がサルコペニアの可能性が高いかどうかを簡単にテストすることができるとです。テストの方法としては、まず、両手の親指と人差し指で輪をつくります。その輪で自分のふくらはぎの一番太い部分を囲んでみましょう。指でつくった輪よりも足が細くて隙間ができてしまう方はサルコペニアになっている可能性が高いそうです。みなさんも試してみてください。

■運動と栄養でサルコペニア対策を

サルコペニアを予防・改善するためには運動と栄養補給が重要となります。運動はウォーキングなどの有酸素運動や足腰を鍛える筋力トレーニングが有効です。また、運動だけではなくタンパク質やビタミンDといった栄養を補給することも重要となります。「赤身の肉」、「魚」、「大豆」、「乳製品」といった食品を積極的に摂取していくことを意識していきましょう。ただ、これらの食品だけを偏って食べるのではなく、バランスの良い食事を心がけてください。

※注：今回紹介したサルコペニアの判定基準は一例です。現在、サルコペニアの基準は様々なところで発表されていますが、はっきりとこれと確定した統一見解はなく、今後の研究の進展が期待されます。

サルコペニアの診断基準

歩く速さ
0.8秒/m以下

握力
男性：26kg未満 女性：18kg未満

筋肉量(DXA法による)
男性：7.0kg/m² 女性：5.4kg/m²

(図1)：サルコペニアの定義(アジアワーキンググループによる)

ふくらはぎのもっとも太い部分を 両手の親指と人さし指でかこむ



低い ← サルコペニアの可能性 → 高い

(図2)：指輪っかテスト
(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢准教授による)

いかがでしたでしょうか。今回は「正しいウォーキングの方法」についてご紹介いたします。お楽しみに。