

～サルコペニア～

高齢になるに伴い、筋肉の量が減少していく現象の事を「サルコペニア」といいます。
 30歳前後から徐々に筋肉量の減少傾向が見られ、その傾向は加齢に伴って加速していきます。
 とくに高齢者においてはその速度はますます高まり、1年で5%以上の減少率となる例もあります。
 サルコペニアはギリシア語で骨格筋の減少を意味しサルコ(筋肉)とペニア(減少)の造語です。

減少しやすい筋肉

お尻・太もも・ふくらはぎ など 抗重力筋と呼ばれる筋肉が減少しやすいです

- ◇立ち上がるのがしんどい
- ◇歩く速度がおそくなってきた

- ◇よくつまずく
- ◇姿勢が悪くなってきた



こんな症状が出てきたら、抗重力筋がおとろえてきているかもしれません！



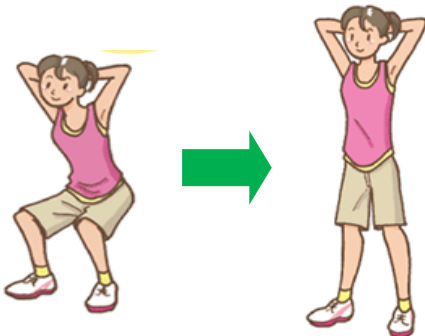
サルコペニア対策



運動編

◇大きな筋肉を鍛える◇

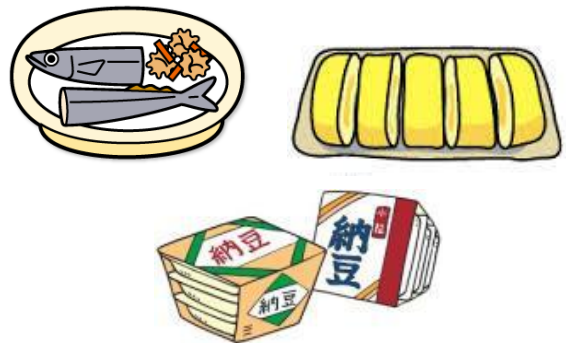
太もも・お尻のような大きな筋肉を鍛えましょう。また、ウォーキングなどの有酸素運動より、ある程度大きな負荷をかけた筋力トレーニングの方がサルコペニア予防・改善に効果的です。



**下半身を総合的に鍛えるスクワットがオススメ！
 1日おきに10回3セットを目安に行いましょう！**

食事編

◇タンパク質をしっかりと摂取する◇



筋肉の減少を抑えたい、筋肉の量を増やしたい場合、材料となるたんぱく質を補給することは非常に重要になります。良く含まれる食材として、魚・大豆・卵などがあげられます。

サルコペニアの予防と改善の為には早めの対応が必要といえます。特に足腰の衰えは日常生活に直結しやすいので、今日から運動・食事を見直していきましょう！