

サルコペニアを予防する運動

骨格筋の働き

- 身体活動や姿勢を保持するために必要な力を生み出す。
- エネルギーを燃焼し熱を発生させる。体温の維持。
- エネルギーの貯蔵庫。
- 筋ポンプ作用により血液循環を促す。
- 衝撃から関節をまもり、骨格構造を形成する。



からだの中の筋肉の割合

	女性	男性
20～30代	35%程度	40%程度
40～50代	30%程度	35%程度
60～70代	25%程度	30%程度

サルコペニアとは？

加齢や病気などにより、骨格筋量の減少・筋力低下をおこした状態。

問題は…歩行速度が遅くなるなど身体活動レベルの低下をきたすばかりでなく、エネルギー消費効率も低下してしまうため、糖尿病などの生活習慣病を引きおこすリスクが高くなる。



サルコペニア肥満：BMI25以上などで太っていてかつ筋肉が少ない人は、体脂肪量の割合が非常に高くなっている場合が多い。

サルコペニア肥満者とそうでない人を比較すると、

糖尿病（19倍） 高血圧（2.3倍） 寝たきり（6倍） などになりやすいといわれています。

高齢糖尿病患者の
3割がサルコペニア！

隠れ肥満にも注意！！

BMI25未満でも骨格筋量が少なく体脂肪量が多いと、見た目は太っていないくても体内状況は肥満状態。

サルコペニアの診断基準

- 握力：女性18kg未満 男性26kg未満
- 歩行速度：秒速0.8メートル以下

1つでも
該当

筋肉量測定 基準値により診断

- DXA法（X線を用いた測定法）
- BIA法（電気抵抗による測定法）
- CT、MRIなど

思い当たることはありませんか？

- つまづきやすい
- 歩幅が狭くなった
- 立っているのが辛い
- 猫背のほうが楽
- 疲れやすい
- 痩せ型体型
- 信号が青の間に横断歩道を渡り切れない
- ペットボトルを開けるのがつらく感じる
- ダイエットしても効果が得られない
- ダイエット後にリバウンドする
- 極端な食事制限の経験がある
- 足などむくみやすい



セルフチェック

• 指輪っかテスト

ふくらはぎの一番太い部分を、両手の親指と人差し指で作った輪（わ）で囲む。

⇒ ふくらはぎと輪との隙間が多いとサルコペニアの可能性が高い。

• 片脚立位

片脚立ちで靴下を履く。

⇒ スムーズにできないとサルコペニアの可能性が高い。

片脚立ちを60秒間キープ。

⇒ できなければサルコペニアの可能性が高い。

• 片脚立ち上がり

腕組みしたまま椅子から片脚で立ち上がる。

⇒ 左右共に立ち上がれないとサルコペニアの可能性が高い。

※転ばないように注意しておこなうこと。椅子はぐらつかず、固定できる、動かないものを選びましょう。



サルコペニアを予防するための取り組み

最も効果的な対策は運動で骨格筋に負荷をかけること

【日常生活で骨格筋に負荷をかける方法】

必要なことは、少しつらいと思うことをすること…。では、歩けばいいのかな？



加齢とともに低下していく筋力は、普通の歩き方では強化することができません。



速度を速める、歩幅を広くする、階段や坂道を利用するなど負荷を高めましょう。

日常生活ではあまり使うことのない身体機能と、不足した活動量を補うために、意識的にからだを動かすことが『運動』です。

☆万歩計などを利用し、自分の活動量をチェック。

目標歩数を決めましょう。最終目標は、1日10,000歩以上！

まずは、現在の平均歩数+プラス1,500歩からはじめましょう。

☆体内のエネルギーは節約しない！

エレベーターやエスカレーターよりも階段を。

階段は「2アップ3ダウン」。下りだけでも効果あり。

自動車よりも自転車を、自転車よりも歩行を選び、自分の足（からだ）を使いましょう。

☆ちりも積もれば山となる！テキパキ動くことをお忘れなく。



筋力トレーニング

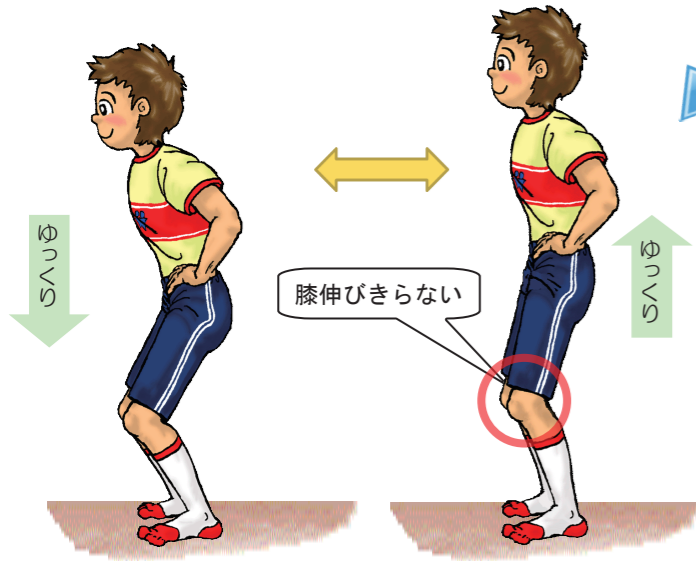
短時間！！

1日5分間の日替わり筋トレで筋力アップ。

〔前日や前々日とは違う内容を
1日に2~3種類ずつおこなう〕

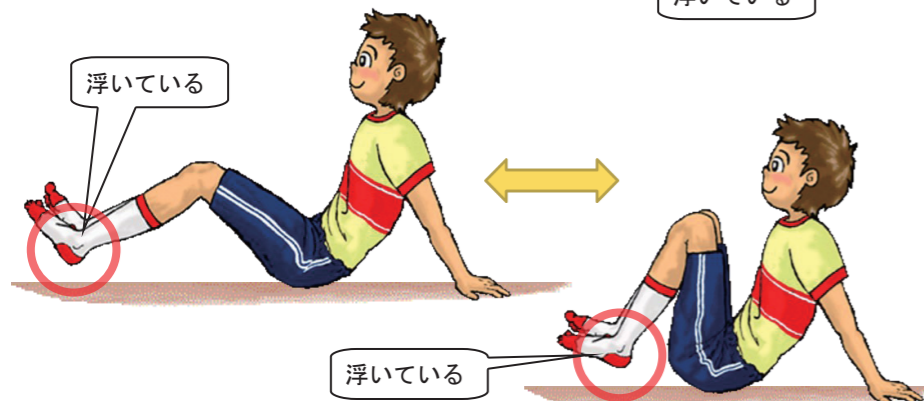
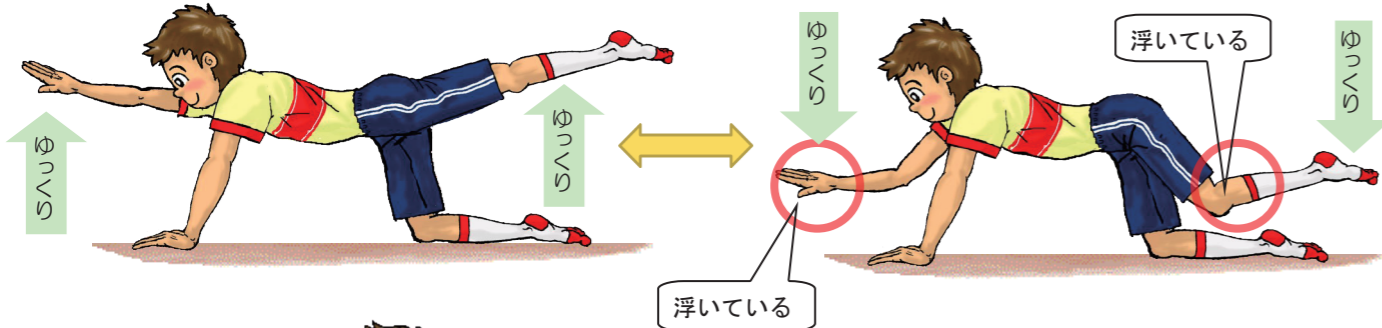
ハーフスクワット (大腿四頭筋)

両足は肩幅程度に開いて立った状態で、ゆっくり膝を曲げ、膝が直角になる程度まで腰を落とす。戻す際もゆっくりと膝を伸ばし腰を持ち上げる。膝が伸び切らないところで繰り返す。



アームレックロスレイズ (背筋群、大殿筋)

四つ這いの状態から、対角線上にある左右反対の片腕と片脚を持ち上げる。下ろす際も、手足を床につけずに繰り返す。



☆ 効率の良い筋トレのコツ ☆

- ①動作はゆっくりとおこなう。
一回(往復)で10秒程度かける。
- ②動作を繰り返す際は力を抜かず、持続的な筋肉の緊張を保つ。
- ③回数は、心地よい疲労感が残る程度。

動作のポイント

ハーフスクワットのポイントは、動作の最後に膝が伸びきらないこと。アームレックロスレイズのポイントは、動作の最後も手足が床から浮いた状態であること。

その他の動作も同様な方法で、筋肉の持続的な緊張をキープできる。

あし上げ

片脚を伸ばした状態で、床面に対して垂直方向へ持ち上げる。脚が一番重く感じる高さまで上げる。

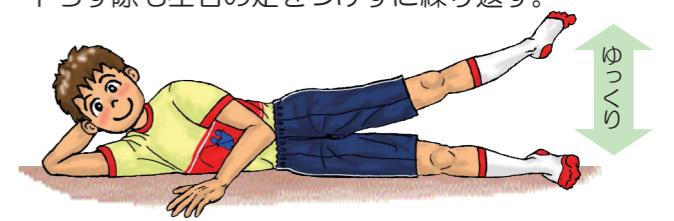
あし上げ=フロント (腹筋下部、大腿四頭筋)

仰向けに寝た状態で脚を上げる。下ろす際も踵を床につけずに繰り返す。



あし上げ=サイド (中殿筋)

横向きに寝た状態で脚を上げる。下ろす際も左右の足をつけずに繰り返す。



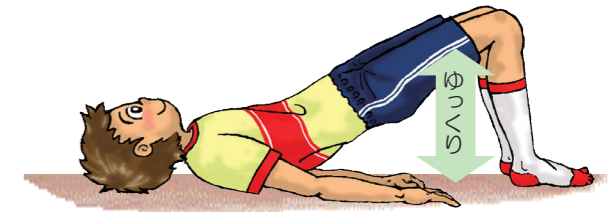
プッシュアップ (大胸筋、上腕三頭筋)

手と膝の距離で腕に掛かる負荷を調整する。肩幅、肩幅の2倍、両手を揃えるなど手の間隔を変えて行う。ハーフスクワット同様、最後は肘を伸ばしきらない。



ブリッジ (大殿筋、ハムストリングス)

お尻を高く持ち上げる。意識的に腰に力を入れる。下ろす際も、お尻を床につけずに繰り返す。



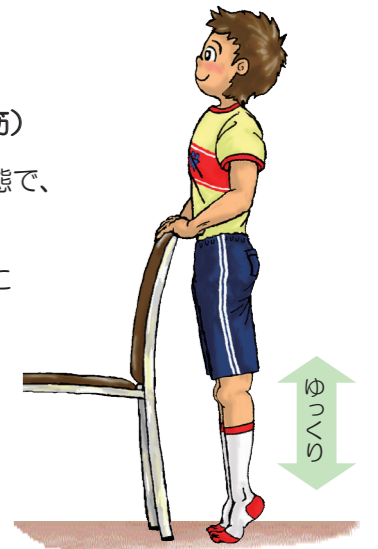
もも上げ (腸腰筋)

まっすぐに立った状態で、片膝を高く持ち上げる。下ろす際も、足を床につけずに繰り返す。



爪先立ち (下腿三頭筋)

まっすぐに立った状態で、踵を高く持ち上げる。下ろす際も、踵を床につけずに繰り返す。



有酸素運動で体脂肪を燃やそう

有酸素運動時の3つのポイント

- ①運動強度
運動しながら簡単な会話ができる。軽く息が弾む程度。
- ②継続時間
理想は30分~60分。1回10分以上を数回に分けておこなってもよい。
10分×3回 ≒ 15分×2回
- ③実施頻度
2日に1回を目安に、1週間で150分程度の運動を定期的に行うことを目標とする。

