

サルコペニア肥満について

サルコペニア肥満とは

加齢に伴い筋肉量と筋力が減少していくサルコペニアに加え、脂肪が増えた状態を「サルコペニア肥満」といいます。運動をしていなければ、筋肉は20～30代から少しずつ落ちていきます。BMIが標準であっても、体の断層画像で調べると、筋肉だった部分が脂肪に置き換わっているケースも見受けられ、気づいたときには危険な状態になっていることもあるので注意が必要です。



原因について

一番の原因は体を動かさないことです。普段あまり体を動かさない生活を続けていれば「サルコペニア」が進みやすくなります。そうすると動くのがますますおっくうになり、脂肪もたまって「サルコペニア肥満」が進行するという悪循環に陥ってしまいます。



どこにも車



体を動かすのが苦手

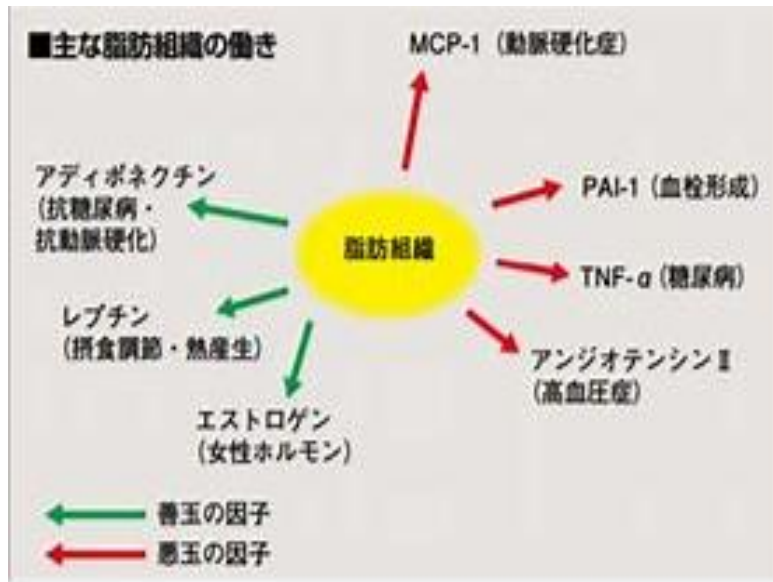


食事は外食中心

生活習慣に潜む要因

サルコペニア肥満のリスク

脂肪が増えると、脂肪細胞から動脈硬化や様々な生活習慣の原因となる悪玉物質が分泌されるため、知らないうちに高血圧や糖尿病などのリスクを高めている可能性があります。また、筋力の低下によって歩く速度が遅くなり、徐々に着替えや入浴などの日常生活動作も困難になってきます。体を支える筋力も低下するため、転倒や骨折の危険性も高まります。



あなたは大丈夫？
サルコペニアを確認する目安

①指輪っかテスト (筋肉の量を確認) 両手の親指と人差し指で輪を作り、自分のふくらはぎの一番太い部分を囲む。両指がくつくようなら黄色信号。



②片足立ち上がりテスト (筋肉の質を確認) 手を胸の前に組んでイスに座り、片足で立ち上がる。左右どちらかができなければ黄色信号。



肥満解消と介護予防

「サルコペニア肥満」を予防するには、必要な筋肉を取り戻し、余分な脂肪を落とすことです。1日10分でできるふくらはぎと太ももの運動です。立ち上がる動作で一番重要なのが、太ももの筋肉、立ち上がった時にバランスを維持するために働くのがふくらはぎの筋肉です。

バランス力を安定させるふくらはぎの運動

筋トレ・かかと上げ

机やイスに両手を置く。息を吐きながらかかとを上げ、息を吸いながら戻す。（行う目安 20回）



ストレッチ

片足を踏み出し、両手は前足の太ももに。後ろ足はひざを伸ばしてかかとを床に押し付ける。反対も同様に行う。（行う目安 左右30秒）



立ち上がる力を育てる太ももの運動

筋トレ・イススクワット
①足を肩幅に広げ、手を胸の前に組み、イスに座るようにゆっくりとひざを曲げる。
②ゆっくり立ち上がる。動きに合わせて深呼吸しながら行う。
(行う目安20回)



ストレッチ

机やイスに左手を置く。右手で右足のつま先を持ち、ゆっくりと太ももの前の筋肉を伸ばす。反対も同様に行う。床に座って行ってもよいでしょう。(行う目安 20回)

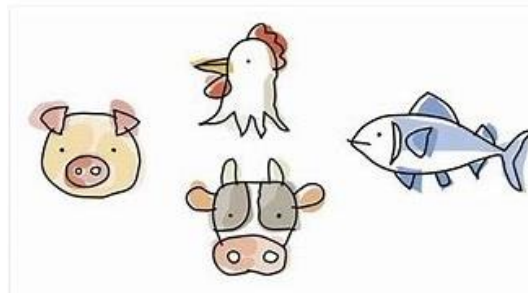


筋肉を鍛えるうえで大切なのは、強さと柔軟性。効果的なのは力を入れて収縮させる「筋トレ」と「リラックスして伸ばすストレッチ」の組み合わせ。下半身の筋肉は、エネルギーを多く消費するところなので、毎日続ければ基礎代謝量も自然にアップし、脂肪がつきにくい体質になります。

筋肉量の維持に必要なのは、運動を行い、たんぱく質をとることです。

肉や魚をしっかり食べる

筋肉量を増やすには、分岐鎖アミノ酸が豊富に含まれている動物性たんぱく質をとるのが効果的です。このアミノ酸にはたんぱく質の分解を抑えたり、合成を促す働きがあります。



手軽にとれる食品を活用する

たんぱく質の摂取量を増やすにはたんぱく質を手軽にとれる食品を活用するようにします。1回で食べられる量が少ない人は間食でとることをお勧めします。



たんぱく質と併せてビタミンDもとる

ビタミンDには筋肉でのたんぱく質合成を促す働きがあります。ビタミンDを増やすには日光にあたることも欠かせません。近所を散歩して出歩くようにしましょう。



食事を日常の楽しみにする

好きな食べ物をメニューに加えたり、誰かと一緒に食事する機会を増やしたりして、楽しく食べられるように工夫することが大切です。

