



# 健康メモ

平成 30 年 11 ・ 12 月号

## ロコモとサルコペニア

### ■ ロコモとは？

ロコモティブシンドローム（略名：ロコモ、和名：運動器症候群）のことです。腰や膝の関節・骨のトラブルなどの運動器の障害により、要介護になる危険性の高い状態で、今後、高齢化に伴い爆発的に増え続けると考えられています。

### ■ サルコペニアとは

サルコペニアとは、骨格・筋肉（Sarco）が減少（penia）していることです。加齢とともに筋肉が落ち、筋力や身体機能が低下する状態を指します。原因は加齢、運動不足、低栄養など多岐にわたりますが、特に運動不足やたんぱく質不足が大きいといわれています。

### ■ ロコモ・サルコペニアを防ぐ栄養摂取のポイント

#### ポイント① 低栄養に注意

高齢期では、やせている人や血液中の栄養成分（アルブミンなど）が低い人は要介護になるまでの期間が短く、低栄養になるとロコモの要因となる骨粗しょう症や、サルコペニアなども起こりやすいです。



#### ポイント② 骨や筋肉を強くする食事

##### ☆ 「筋肉」を強くする食事

エネルギーが不足すると痩せて筋肉が減ってしまいます。たんぱく質はいろいろな食品を組み合わせで摂りましょう。たんぱく質とビタミン B6 を一緒に摂ると効果的です。

##### ☆ 「骨」を強くする食事

骨はつねに生まれ変わっており、生まれ変わるための材料が必要です。カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミン D、ビタミン K もしっかり摂りましょう。カルシウムの吸収を妨げる塩分やリン（リン酸塩）、カフェインの摂り過ぎに注意。

### ■ ロコモ・サルコペニアを防ぐ運動

☆ スクワット体操…下半身の筋肉を鍛えます。

① 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は 30 度くらい開きます。

② 膝がつま先より前に出ないようにし、膝が足の人差し指の方向を向くように注意して、おしりを後ろに引くように体をしずめます。スクワットが出来ないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。



※治療中の病気やケガ、体調に不安があるときは医師に相談してからはじめましょう。

無理せず、自分のペースで行い、痛みを感じた時は運動を中止し、医師に相談しましょう。