



サルコペニアをご存知ですか？

今月の担当

保健師
小松 由季
地域福祉センター健康推進係
(☎52-3333)

■サルコペニア＝筋力の急激な減少

「サルコペニア」という言葉をご存知ですか？サルコペニアとは、加齢や生活習慣などの影響によって、筋肉が急激に減ってしまう状態をいい、一般的な老化による筋肉の減少とは異なります。

筋肉には、体を支えたり、動かしたり、エネルギーを貯蔵するなどの機能がありますので、筋肉が急激に減りサルコペニアになると、歩く速度が遅くなる、転倒・骨折のリスクが高くなる、日常生活の動作が困難になる、病気になりやすくなる、死亡率が上がるなどさまざまな影響が出てきます。

■サルコペニアに注意のタイプは？

サルコペニアは、65歳以上の高齢者に多く、特に75歳以上になると急に増えてきます。65歳以下の若い人でも、デスクワークや自動車に頼る生活習慣などによって、筋肉が著しく減っている場合があります。そのため、若い人の中にもサルコペニア予備軍がいて、注意が必要です。

次の3つのタイプはサルコペニア予備軍の可能性があるので注意する必要があります。

- ①痩せている75歳以上の高齢者、肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質を食べることが少ない粗食の人

②メタボでお腹は出ているけれど、運動をしない。脚が細いタイプ

③ダイエット目的で食事制限だけを行い、運動を全くしていない若い女性

サルコペニアの自己チェックをしてみよう！
(※ひとつでもチェックが付いたら要注意)

歩くのが遅くなった

(横断歩道を渡りきれない)

手すりにつかまらなると階段を上がれない

ペットボトルのキャップが開けにくくなった

■サルコペニアを予防するには

サルコペニアを予防するためにも、おやみな食事制限はやめて3食バランスよく食べ、生活の中に運動を取り入れていきましょう。

置戸町では65歳以上の筋力がめっきり落ちたと感じている方、転倒などのリスクが高い方などに対して、筋力向上トレーニング教室を行っております。興味がある方は、一度ご相談下さい。

お問い合わせ

地域福祉センター 健康推進係 ☎52-3333

喜びと悲しみ(敬称略)

■ご出生おめでとうございます

- 中川 隆 女児 桃(もも) 境野 8/6
- 小嶋 克典 女児 すず 境野親交 8/19
- 中村 肇 女児 愛莉(あいり) 境野中央 8/19

■ご結婚おめでとうございます

- 遠藤 裕太・山中 彩子 宮下 7/25

■お悔やみ申し上げます

- 北山利都子 56歳 西町 8/5
- 前川 イサ 98歳 勝山公新 8/8
- 小田 雪子 92歳 勝山公新 8/18

人の動き

- 世帯数 1,508 世帯 (-1世帯)
- 人 □ 3,095 人 (-3人)
- 男1,441人(±0人) 女1,654人(-3人)

平成27年8月31日現在()内は7月末比

編集後記

○9月1日付の人事異動で広報は2人体制になりました。 (岡・丸)