

噂の検証⑱ ビンの蓋が開けられなくなった!?なぜ?

昔に比べて…「歩くのが遅くなったなあ」「ジャムのビンの蓋が開けられなくなった」「立ち上がるのが億劫になってきた」などを感じたことはありませんか? また、周りの方からこういう話を聞いたことはありませんか? これらは“サルコペニア”という状態になっているのが原因かもしれません。詳しく見ていきましょう。

○ “サルコペニア”とは?

「加齢に伴う筋力の低下や老化に伴う筋量の減少」を指し、ギリシャ語の“サルコ(筋肉)”と“ペニア(喪失)”からなる造語です。

40歳以上の地域住民のうち、男性25%、女性24%が該当するとの報告があります(NILS-LSAより)。

評価は、特殊な機器で筋肉量を測定する前段階として、歩行速度と握力から判定する方法があります。



○ “サルコペニア”を回避するには?

- ・歩く際は地面を強く押す早歩きを意識する
- ・上り階段を積極的に利用する
- ・ちょっと重たい作業を無理のない範囲で行う、等

身体面から考えた場合、筋力アップが欠かせません。運動は、しらす干しやイワシに多く含まれているビタミンDやアミノ酸(蛋白質)を摂取しながら筋トレを行うことで、筋力と筋量が効率的にアップすると報告されています。また、有酸素性運動を加えると、筋力アップ以外にも認知機能や精神疾患の改善、体力向上により外出したい気持ちが湧いてくるなど副次効果も期待できます。結論として、ビンの蓋が開けられなくなったのは“サルコペニア”の疑いあり。あなたは大丈夫ですか? ぜひ一度、歩行速度や握力を測定してみましょう!!



ご本人はもちろん、ご家族やお知り合いの方で心配される方がいる場合、まずは歩行速度から見てください。

今月の三分体操

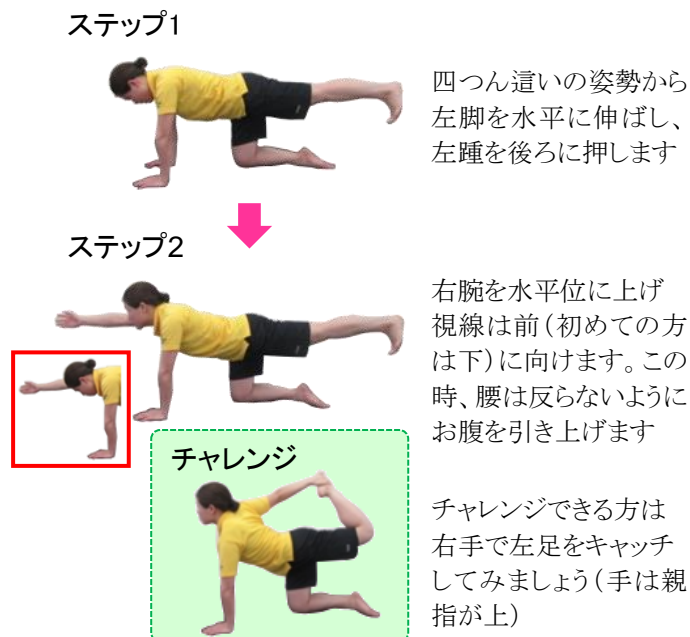
— ちょこっとヨガ③ 美しい姿勢をつくる —

立ち木のポーズ



反対側も行いましょう

キャット・スプリット



反対側も行いましょう