



サルコペニアとは・・・

サルコペニアは、加齢に伴う骨格筋量および筋力の低下や身体能力の低下を来す状態と定義されています。サルコペニアは筋たんぱく合成(筋肉をつくること)の減少と筋たんぱく分解(筋肉を壊すこと)の増加によって引き起こされます。筋たんぱくの減少には、運動不足、たんぱく質摂取量の減少、インスリン抵抗性等が関与します。筋たんぱく分解の増加は、肥満、メタボリックシンドロームによって助長されます。



サルコペニア対策は・・・

① たんぱく質・アミノ酸の摂取

たんぱく質は、筋肉をつくるために欠かせません。たんぱく質を構成するアミノ酸の中でも体の中でつくることができない必須アミノ酸をバランスよく摂取する必要があります。特に分岐鎖アミノ酸は筋肉の保持や増量に重要な役割をしています。



② ビタミンDの摂取

ビタミンDは、たんぱく質と組み合わせて摂取することにより筋肉の合成を促す作用があります。



③ 日光浴でビタミンDの合成

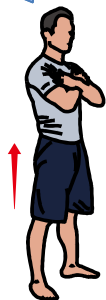
日光に当たると体内でビタミンDが合成されます。

屋外での日光浴: 1日20～30分

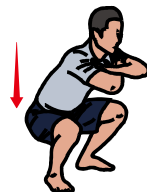
④ レジスタンス運動

レジスタンス運動は、筋肉量・筋力・身体パフォーマンスを向上させる効果的で簡単な運動です。

足を肩幅に広げて立ち椅子からゆっくり立ち上がり、ゆっくりと腰掛けるイメージで行いましょう。



スクワット
1日に5～10回
×3セット



おすすめの運動

ふらつくときは、机などに手をつけて行ってください。



ヒールレイズ
1日に10～20回
×3セット



机や壁などに手をつきゆっくりと踵を上げ下げしましょう。

※病態によって食事制限や運動制限がある場合がありますので主治医に相談して実践してください。

<編集後記>

バランスの良い食事をして、外に出て日光を浴びて、運動して、元気な筋肉を取り戻しましょう。



発行元：市立三次中央病院
糖尿病療養指導チーム
文責：理学療法士 榎原伸一