

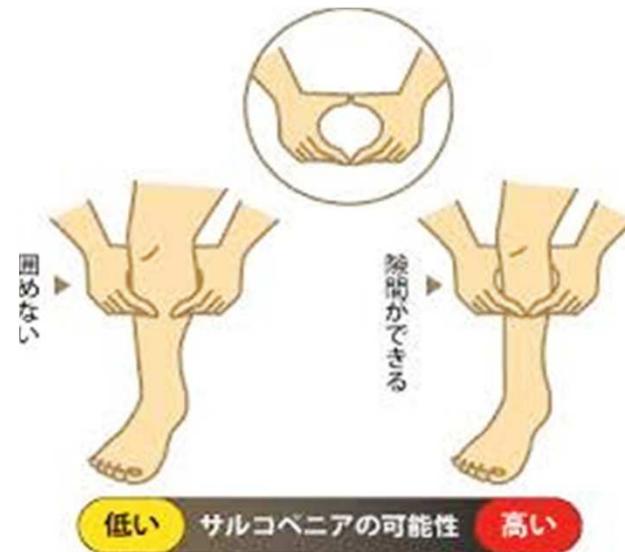
# 指輪っかテスト

サルコペニアってどこかで聞いたことがありますか？最近テレビ、雑誌等でよく使われています。言葉の意味は、「サルコ」は筋肉、「ペニア」は減るという意味で、加齢により筋肉量が減り、筋力が低下する事をさします。筋肉量の減少は、簡単な「指輪っかテスト」でチェック出来ます。

- ① 両手の親指と人差し指で輪っかを作ります。
- ② ふくらはぎの一番太い部分を①で囲んだときに隙間ができるとサルコペニアの可能性が有ります。



Tanaka T et.: Geriatr Gerontol Int 2018; 18(2): 224-232より作成



全身の筋肉が低下すると最終的には寝たきりの状態につながりやすく、サルコペニアがあると認知症、がん等、他の病気との合併症が増加することが知られています。

筋肉の合成が行われるのは、食後2時間以内の短い時間に限られていると言われています。筋肉は食事の度合成されます。サルコペニア予防には、1日3回蛋白質を含む食品を必ず食べることが重要です。

腎機能が低い方は、主治医の指示通りに蛋白質を調整する必要があります。

筋肉になりやすい蛋白質は、以下に多く含まれます。

肉類



魚類



牛乳



大豆製品(納豆、豆腐等)



卵



これから夏場にかけて、昼食がめん類のみチャーハンのみ等糖質のみの食事になりやすいので、冷奴、焼魚、野菜料理等を、どれか1種類ではなく、3種類(主食、おかず、野菜)を一緒に食べることで効果が出ます。



運動も必要ですが、今出来る運動は限られています。  
自分で出来る運動(1人歩きでウオーキング、自宅でスクワット等)をこまめに行なってみましょう。

また、これからは季節日差しが強く汗もかきやすい季節となります。  
運動の時はこまめな水分補給(出来れば30分に1回)が必要です。特に、野外での運動の時は水分を持参しましょう。のどが渴いた時は脱水が始まっていますので、帰宅後にたくさん飲むのではなく運動中こまめに飲むことが大切です。  
運動中に熱中症を起こさないためにも、水分(水、白湯、麦茶)を持参しましょう。



ではまた来週お会いしましょう。