

「筋活」で元気に長生き

ーサルコペニアを予防するためにはー



新潟高齢者の栄養と摂食を支える会

もくじ



	ページ
1. はじめに	・・・1
2. サルコペニアとは	・・・2
3. サルコペニアになると	・・・3
4. チェック！サルコペニア	・・・4
5. 運動の実践	・・・6
6. 栄養の実践	・・・9
7. 口・舌・喉の衰えと「食」	・・・12
8. コラム 匂いの活用	・・・15
9. メッセージ	・・・16



1. はじめに



主に加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下した状態を「サルコペニア」といいます。サルコは「筋肉」、ペニアは「喪失」を意味するギリシャ語です。サルコペニアに陥ると、身体能力の低下が起こり、要介護状態に陥りやすくなります。

老化に伴って筋肉が衰えることは、生理的な現象ですので、ある程度避けられない面もありますが、衰えを最小限にとどめることは可能です。

歳をとってもできるだけ元気に自立した生活を送りたいのは、みんなの願いです。この冊子には、サルコペニアについての簡単な紹介と、サルコペニアを予防するためのさまざまなワンポイントアドバイスが書いてあります。

ぜひ、手に取っていただき、健康で自立した生活を永く続けることができるように、明日からの生活に役立てていただければと思います。

2021年2月

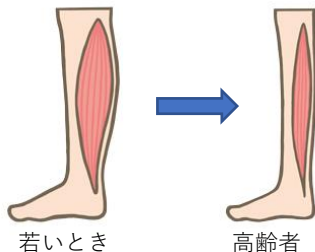
新潟高齢者の栄養と摂食を支える会



この冊子は、
公益財団法人勇美記念財団 2019年度在宅医療助成研究により、
新潟高齢者の栄養と摂食を支える会の医療専門職が作成しました。

2. サルコペニアとは

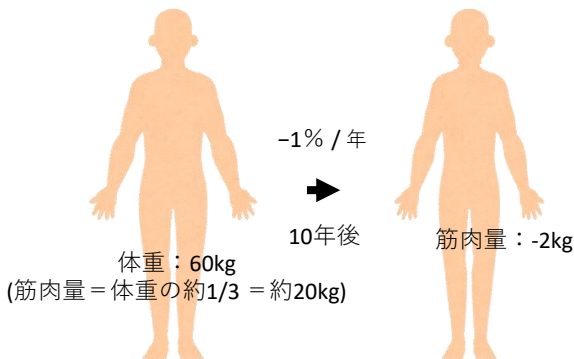
- 主に加齢に伴って生じる、骨格筋量と骨格筋力の低下した状態を「サルコペニア」といいます。
- 加齢によって、筋肉量は年に1%ずつ減少するといわれます。
- 筋力の低下も進みます。



サルコペニアの悪化要因

- 身体活動が少ない
- 栄養不足
- 病气やけが

たとえば、60歳の人が70歳になると、筋肉が2kgも失われる！



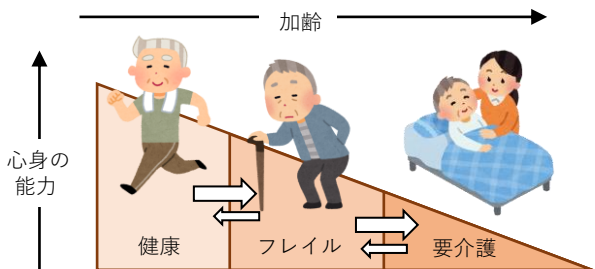
3. サルコペニアになると

- 転んでけがをすることが多くなります。
- 活動範囲が狭くなり、自由度や生活の質が低下します。
- 介護を必要とする生活につながります。
- フレイル※と呼ばれる、心身の衰えにつながります。



※フレイル

- 加齢とともに、心身が衰えてくることをフレイル (frailty: 虚弱) といいます。
- ちょっとした病気やけがで、介護が必要な状況に陥りやすい状態です。



4. チェック！サルコペニア



横断歩道を渡り
きれますか？



筋力が低下すると、
歩く速度がゆっくり
になります。

ペットボトルの蓋を
あけられますか？



握力が低下すると、
開けるのが困難に
なります。

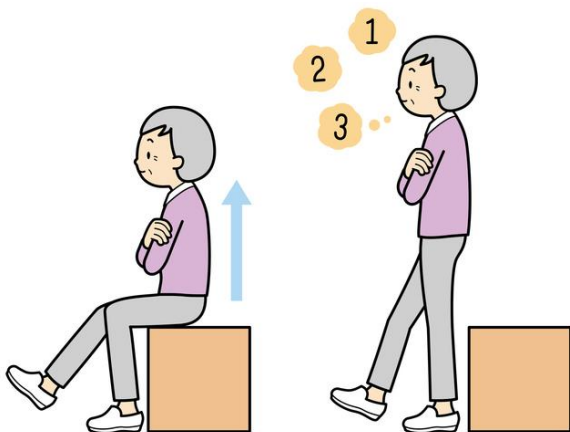
指輪っかテスト

- 筋肉量を診断します。
- ふくらはぎの最も太い部分を、両手の親指と人差し指で囲みます。
- 指とふくらはぎの間に隙間ができる場合は、筋肉量の減少が疑われます。



立ち上がりテスト

- 椅子に座って、片脚で立ち上がることができますか？
- 立ち上がったら、3秒間そのままです。



注意！：ふらついて転ばないように、テーブルや椅子につかまれるようにして行ってください。

- できないときは、筋力低下が疑われます。
- 筋力低下があると、転倒しやすくなります。

5. 運動の実践

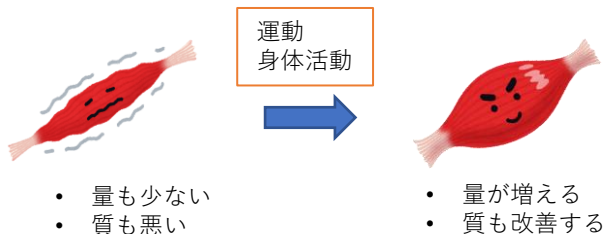


ポイント

- サルコペニアの予防には、次の2つが大切です。
 - ① 運動習慣
 - ② 日常生活でよく動く（家事などの身体活動）
- 座ってばかりいたり、すぐ横になる生活は、サルコペニアにつながります。

運動の効果

- 運動は、筋肉の「量」と「質」を改善します。
- 筋肉の「量」が増え「質」が良くなると、力が強くなるだけでなく、全身の健康維持・向上にも効果がでます。
- 歩く能力も高まり、楽しく健康的な生活を送ることにつながります。



- 脚の筋肉は、加齢とともに弱くなりやすい筋肉です。
- 家庭でできる筋肉トレーニングを紹介します

椅子からの立ち座り運動



- ① 脚は肩幅に開きましょう。
- ② 勢いをつけずに、ゆっくりと立ち上がります。
- ③ ゆっくりと座ります。
- ④ これを繰り返しましょう。

注意！

転ばないように、すぐに掴まれるもののそばで行いましょう。

椅子に座っての膝伸ばし運動

※立ち座り運動が困難な方にお勧めです



- ① 安定した椅子に座ります。
- ② 膝をしっかりと伸ばし、ももに力が入っていることを確認します。
- ③ つま先はしっかりと上に向けます。
- ④ そのまま、5秒間止めます。
- ⑤ これを繰り返しましょう。

継続は力なり！

- 運動の効果を得るには、計画的・意図的に行い、継続することが大切です。
- 運動の回数や時間は、ご自身の体に合わせて決めましょう。
- 運動をきついと感じてしまい、やめてしまわないように、「気持ちよく」「計画的・意図的」に継続しましょう。
- 無理をして頑張らなくとも、続けることで効果がでます。

	月	火	水	木	金	土
日	○	○			○	○
	○		○	○		
		○	○	○	○	
	○	○	○	○		○
	○			○	○	



有酸素運動

- ウォーキングなどの軽い運動は、筋肉増強にはあまり効果がありませんが、心肺機能の向上や健康増進に効果があります。
- 筋肉トレーニングと合わせて行うのがよいでしょう。



6. 栄養の実践



ポイント

- 筋肉の維持には、たんぱく質を食べることが大切です。
- 栄養不足やたんぱく質不足は、サルコペニアになる危険があります。
- 運動と合わせて栄養をとることにより、筋肉増強効果も大きくなります。

※注意！ 食事療法中の方は、主治医とご相談ください。

筋肉づくりに重要なたんぱく質

- 魚・肉・卵・大豆製品・乳製品は、たんぱく質が多く含まれます。
- たんぱく質だけでなく、様々な栄養素をとることで、たんぱく質が効率的に筋肉づくりに利用されます。



食事を抜かず、1日3回食べましょう

- 食事の回数が少ないと、必要な栄養素が十分とれません。

朝食



昼食



夕食



サルコペニア予防の食事の組み合わせ

- 主食・主菜・副菜のそろった食事は、多くの栄養素を充足しやすい食事です。
- 1日3食とも、主食・主菜・副菜を食べましょう。
- 乳製品と果物は、1日1回食べましょう。

副菜

(野菜・海藻・きのこ)

からだ作りを
ビル建設に例える
と工具の役割



主菜

(魚・肉・卵・大豆製品)

筋肉の材料



主食

(ご飯・パン・めん)

エネルギーのもと
足りないとたんぱく質
が筋肉づくりに有効に
使われない



副菜

豆腐や肉、卵などを
プラスすると、たんぱく質アップ!



乳製品と果物

乳製品は、たんぱく質が不足しやすい朝食にとるのがオススメ



食事量が少ない時の工夫

- 量が食べられない時や、リハビリ・トレーニングを行う場合は、エネルギーやたんぱく質を十分とることが必要です。



定期的に体重を測定しましょう

- 加齢とともに体重が減る人が多くみられます。
- 若い頃は生活習慣病に気をつけていた人も、加齢とともに低栄養にも気をつけなければいけません。



体重が徐々に減ってくるようであれば、サルコペニア対策へのギアチェンジの時期かもしれません。
かかりつけの主治医に、相談してみましょう。

7. 口・舌・喉の衰えと「食」

ポイント



- 全身の筋肉の衰え（サルコペニア）は、口・舌・喉の筋肉の衰えにもつながります。
- 口・舌・喉の衰えがみられると、「食べる」機能が低下します。
- 食べられなくなると、全身のサルコペニアの悪循環に陥ります。
- 喉の筋肉や口・舌の筋肉トレーニングが有効です。

Let's チェック

口・舌・喉の筋肉が衰えてくると、下のような症状がみられるようになります。
当てはまるものはありますか？

- ① 滑舌が悪くなった。
- ② 食べられるものが減ってきた。
- ③ 食べこぼしが増えた。
- ④ 食事の時間が長くなった。
- ⑤ 食事量が減ってきて、体重が減った。
- ⑥ 飲み込む時に、余分な努力が必要だ。
- ⑦ 飲み込む時に、食べ物が引っかかる。
- ⑧ 食べるときにむせたり、咳がでる。
- ⑨ 喉元で、唾液が絡まっている。



喉の筋肉トレーニング

おでこ体操

- ① 手のひらの付け根をおでこに当てる。
- ② 手のひらとおでこで力を込めて押し合う。
- ③ グーツと押し合って、5秒間力を入れ続ける。
- ④ 1日5～10回を目安に行いましょう。



あご持ち上げ体操

- ① 下あごに両方の親指を押し当てる。
- ② あごを引きながら、指で力いっぱい押し返す。
- ③ 口を横に広げ、「イー」と声を出しながら、のど仏周辺に5秒間力を入れ続ける。
- ④ 1日5～10回を目安に行いましょう。



舌のトレーニング

- 舌は、筋肉でできています。
- 舌は「食べる」時にも重要な働きをしています。
- 食べ物を噛みやすいように歯の上に運ぶのは、舌の働きです。
- 食べ物をまとめて、喉の奥に運ぶのも舌の働きです。
- 噛む・飲み込むといった動作は、舌なしではできません。

舌の体操

- ① 舌をできるだけ出す。
- ② 上唇を舌の先で触る。
- ③ 左の口の端を舌の先で触る。
- ④ 右の口の端を舌の先で触る。
- ⑤ ①～④の動作を毎日30回ほど繰り返す。

①



②



③



④



- 積極的に会話をしたりすることも大切です。
- 舌を日頃から意識して使うことも大切です。

8. コラム 匂いの活用

- 高齢になると、味や匂いが感じにくくなる場合があります。
- 匂いが感じにくいと、食べ物への関心がなくなり、食事量が減り、低栄養の原因にもなります。
- 口の中を不潔にしておくと、味や匂いを感じにくくなります。
- 食品の匂いを活用すると、食欲が増すことが知られています。
- 様々なスパイスを使ってみることもよいでしょう。



9. メッセージ



私たち新潟高齢者の栄養と摂食を支える会は、高齢者が健康を維持できるように食支援を行うとともに、医療・介護・福祉の専門職のスキルアップと相互理解を目指し、活動しています。

今後の活動

地域の高齢者の皆さんの「食」を支えるために、地域の皆さんや、医療・介護・福祉専門職に対して、①フレイル予防・口腔管理・薬剤服用などに関する正しい知識の普及、②人生最終段階における意思決定への支援や関わりの学習機会の提供、③高齢者の食支援に関わる医療スタッフが、職種の垣根を超えて連携できる有用なツールの作成などに取り組んで行く予定です。

冊子作成にあたり、新潟高齢者の栄養と摂食を支える会メンバーの協力を得て、下記の者が執筆しました。

齋藤泰晴、長谷川雄司、野崎彰子、鈴木朋美、岩森大、永井徹、遠藤沙保里、坂井邦彦





「筋活」で元気に長生き
ーサルコペニアを予防するためにはー

発行 2021年2月 第1版 第1刷
製作・発行 新潟高齢者の栄養と摂食を支える会
事務局 新潟医療福祉大学健康栄養学科
永井研究室（永井徹）
〒950-3198
新潟市北区島見町1398番地

この冊子の内容は、ホームページに掲載しています。

新潟高齢者 栄養

検索