

明日の元気をつくるのは、今日の自分です

健康づくり早わかり

これなら
出来る!

ヒント集

Vol.2

2019年3月発行

サルコペニア を知っていますか？



健康度測定データの集計結果から、健康づくりのヒントをご紹介します。

健康は毎日の積み重ね。明日といわず今日から取り組んで、健康で元気な笑顔の明日をつくっていきましょう。健康づくりの主演は自分です。かまえず気楽に始めてみましょう。

【健康度測定データの集計】毎年、健康度測定受診者データをまとめ、健康づくりの資料としています。
このリーフレットは、平成29年4月1日～平成30年3月31日に健康度測定を受診した1626名のうち、65歳以上女性690名のデータをまとめた結果です。



世田谷区では「歩こう、動こう」「かしこく、おいしく食べよう」をテーマに誰でも、楽しく、簡単にできる『健康せたがや+1』の取組みを進めています。

保健センターでは今日からできる『健康せたがや+1』を様々な形でお伝えしています。

公益財団法人 世田谷区保健センター 健康指導係 世田谷区松原6-37-10 TEL 6265-7513



【ホームページ】

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>



【フェイスブック】

<https://www.facebook.com/Setagayaku.hokencenter/>

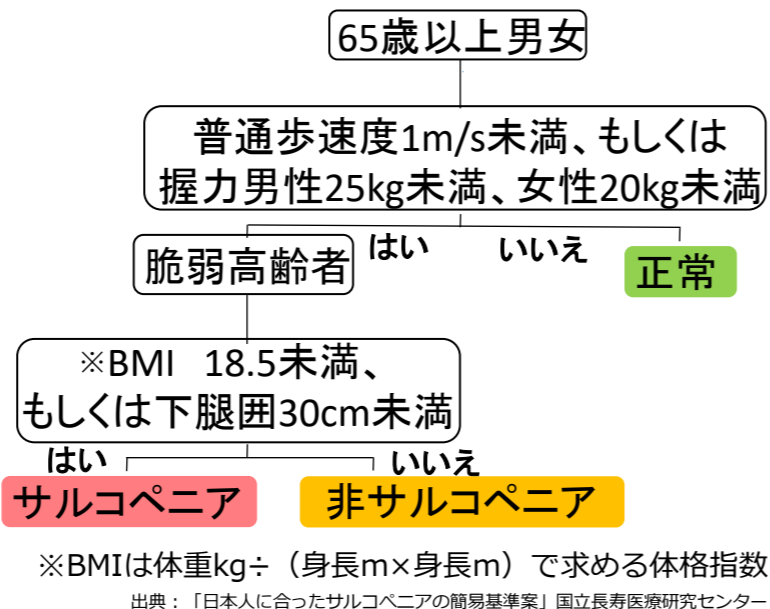
サルコペニアは老化の見える化

加齢などに伴って生じる筋肉量と筋力の低下、身体機能の低下をきたした状態を「サルコペニア」といいます。

歩くのが遅くなる、手の握力が弱くなるなど、生活に関連した体力に症状が現れることが特徴です。

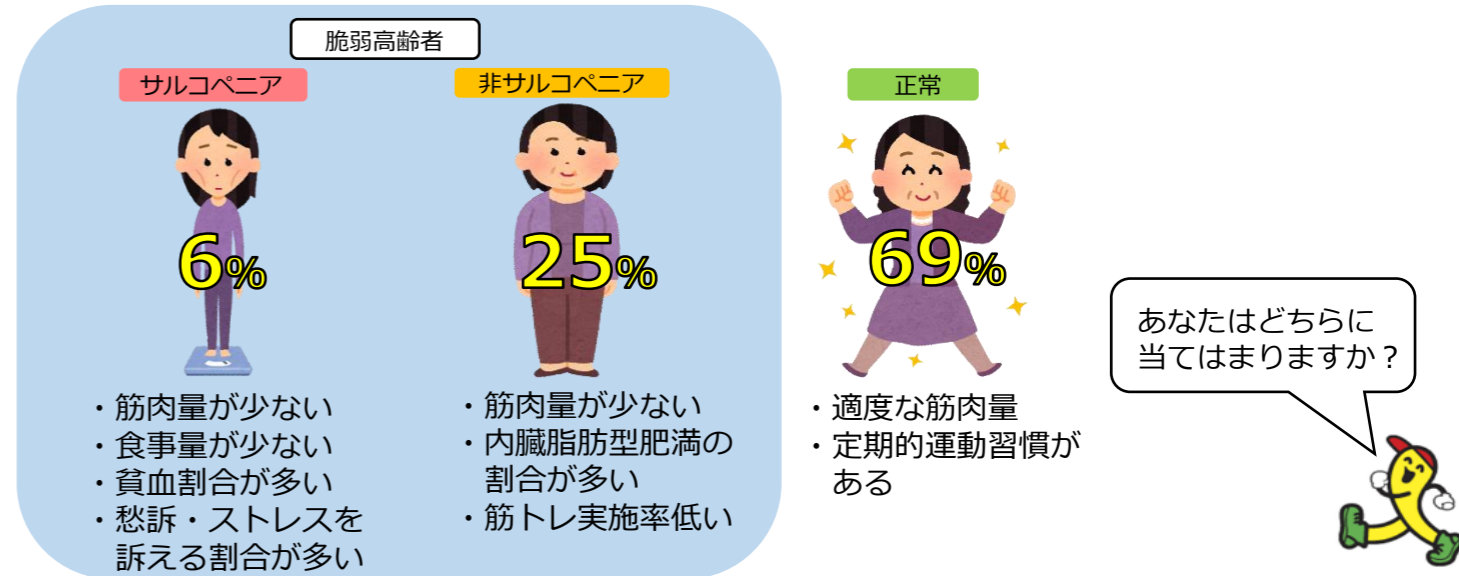
超高齢社会に突入した日本においてサルコペニアの予防・改善は大きな課題です。

サルコペニアのきっかけ
加齢 活動不足
疾患 栄養不良



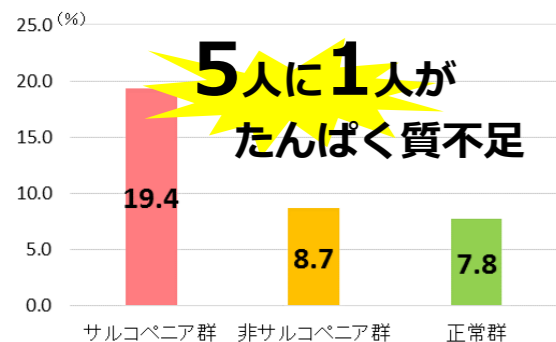
保健センター利用者の約30%がサルコペニア・非サルコペニア！

65歳以上女性について左図より群分けをして比較したところ、以下のような特徴がわかりました。



I 食事は筋肉量低下に拍車をかける！

サルコペニアのきっかけになるひとつの要素として栄養不良（特にたんぱく質）が言われています。今回の結果でも、たんぱく質が不足している方が多い特徴がありました。筋力や身体機能を維持するためにもたんぱく質を不足させないことが重要です。



たんぱく質不足※の方の食事傾向

- 欠食はないが、食事量が少ない
- 特に朝食、昼食にたんぱく質を主とするおかずが少ない
- 「ごはん（またはパン）のみ」「おかずのみ」の食事

※食事摂取基準に基づく推奨量に達していなかった場合をたんぱく質不足とした。

①少量でも質は確保！肉・魚の代用品を常備しておこう

一日の食事量を充足させるために、少量ずつを積み重ねて摂取するよう心がけましょう。

たんぱく質を主とする食品

1) 豆腐・納豆 消化が良いので胃腸が疲れ気味でもおすすめ！
 定番の納豆もアレンジすることでプラス1

2) 買い置きできる魚類 塩分が多いよ。ほどほどに
 桜えび、しらす干し、缶詰、ちくわ など

カルシウムUpにも



②食事の過不足は体重で確認しよう
 毎日決められた時間に体重を測定し、維持できているかチェックしましょう。体重が減少した時は食事量を振り返る時です。

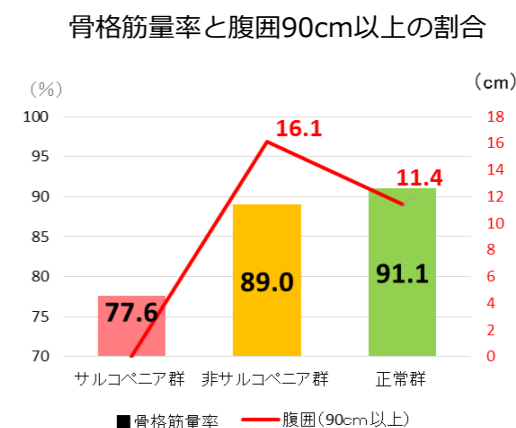
II 「サルコペニア」にあてはまらなくても要注意！

上記の分類表であなたはどの分類に入りましたか？

「サルコペニア」に当てはまった方は、今日からプラス1の運動習慣に取り組みましょう！

「非サルコペニア」に該当した方もサルコペニアではないからと言って安心はできません！筋肉量の割合(骨格筋量率)が「正常」の方に比べて低いうえに、メタボリックシンドロームの基準「内臓脂肪型肥満(腹囲90cm以上)」の割合が多いことがわかります。この状態から体重が減ると脂肪は減るかもしれませんが、筋肉量も少ないという、まさにサルコペニアの状態になってしまいます。

定期的運動習慣としての筋トレ実施、速歩や階段の意識的利用についても筋肉量を低下させないためには大きく関連しているようです。

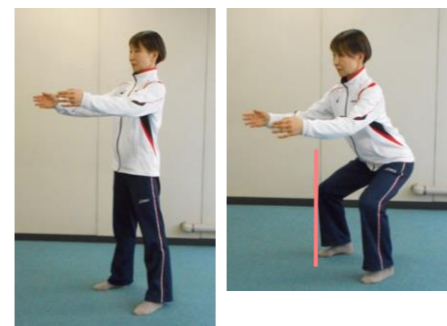


①日常動作を活動的に！

歩幅を広げて颯爽と歩こう！階段を積極的に利用しよう！

②筋トレを定期的実践しよう！

スクワット



- ・15回から始めよう
- ・1回の動作に6～8秒かけてゆっくりと
- ・腰を落とした時に、ひざがつま先より前に出ないように

椅子に座って足上げ



週に3回、1日おきにやってみよう！



- ・かかとを突き出し、膝裏を伸ばした状態で、かかとを10cm程度上げ下げさせる 10回、丁寧に
- ・太ももの前の筋肉を意識して
- ・背もたれに寄りかかっても良いが背筋を伸ばす

Ⅲ 外出のススメ～足腰の健康にも！ストレス発散にも効果大！～

こんな心身の症状はありませんか？

「サルコペニア」に当てはまる方は「非サルコペニア」「正常」の方に比べて、右図のような心身の症状を訴えている方が多いことがわかりました。

足腰の健康やストレス発散のためにも外出することをオススメします。

活動量を増やして心身ともに健康を目指しましょう。



活動増やして、目指せ！外出の達人

楽しく外出する準備のポイント♪

①いつでも外に出られる服装に。
準備が整っていたらすぐに外出することができます。

②ちょっぴりおめかしを。
女性はお化粧を、男性は髪型を整えておめかしをして、楽しく外出しましょう。



その2 (中級)
交通機関 (電車やバス) を使って
お出かけをしましょう

その1 (初級)
気軽に散歩に出かけましょう

その3 (上級)
地域の活動へ
参加してみましょう

★外出時には風邪予防対策を！

体調不良で寝込んでしまうことで活動量が減り、筋肉量・筋力の低下につながります。手洗いやうがい、また適宜マスクの着用を行い、風邪などの感染症を予防しましょう。

今の健康状況がよくわかる！

「健康度測定」は予約制です

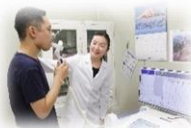
申込み・問合せ：健康増進係 Tel.6265-7463

- 対象／区内在住で18歳以上の方
- 料金／5,000円 (減額制度あり・半額)

※減額制度の詳細についてはお問い合わせください

一次測定 毎週火曜・水曜 午前

- 尿・血液検査
- 胸部X線
- 眼底撮影
- 安静時心電図
- 活動量・食生活・ストレスチェック 等
- 呼吸機能
- 視力測定
- 体成分測定



二次測定 毎週木曜 午前・午後
毎週金曜 午前

- 負荷心電図
- 体力測定 (バランス測定など8種)
- 医師による総合判定・結果説明
- 個別アドバイス (栄養・運動・休養)
- 診察・血圧測定

