

サルコペニアを予防する運動

骨格筋の働き

- 身体活動や姿勢を保持するために必要な力を生み出す。
- エネルギーを燃焼し熱を発生させる。体温の維持。
- エネルギーの貯蔵庫。
- 筋ポンプ作用により血液循環を促す。
- 衝撃から関節をまもり、骨格構造を形成する。



からだの中の筋肉の割合

	女性	男性
20～30代	35%程度	40%程度
40～50代	30%程度	35%程度
60～70代	25%程度	30%程度

サルコペニアとは？

加齢や病気などにより、骨格筋量の減少・筋力低下をおこした状態。

問題は…歩行速度が遅くなるなど身体活動レベルの低下をきたすばかりでなく、エネルギー消費効率も低下してしまうため、糖尿病などの生活習慣病を引きおこすリスクが高くなる。



サルコペニア肥満：BMI25以上などで太っていてかつ筋肉が少ない人は、体脂肪量の割合が非常に高くなっている場合が多い。

サルコペニア肥満者とそうでない人を比較すると、**糖尿病（19倍） 高血圧（2.3倍） 寝たきり（6倍）** などになりやすいといわれています。

高齢糖尿病患者の
3割がサルコペニア！

隠れ肥満にも注意！！

BMI25未満でも骨格筋量が少なく体脂肪量が多いと、見た目は太っていないくても体内状況は肥満状態。

サルコペニアの診断基準

- 握力：女性18kg未満 男性26kg未満
- 歩行速度：秒速0.8メートル以下

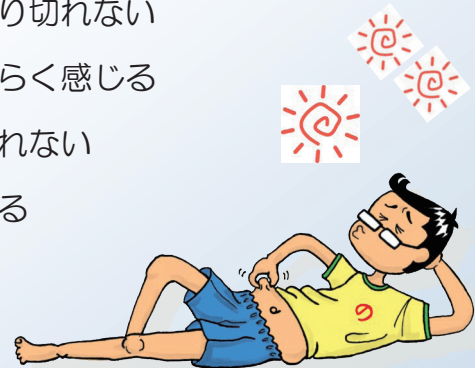
1つでも
該当

筋肉量測定 基準値により診断

- DXA法（X線を用いた測定法）
- BIA法（電気抵抗による測定法）
- CT、MRIなど

思い当たることはありませんか？

- つまずきやすい
- 歩幅が狭くなった
- 立っているのが辛い
- 猫背のほうが楽
- 疲れやすい
- 痩せ型体型
- 信号が青の間に横断歩道を渡り切れない
- ペットボトルを開けるのがつらく感じる
- ダイエットしても効果が得られない
- ダイエット後にリバウンドする
- 極端な食事制限の経験がある
- 足などむくみやすい



セルフチェック

• 指輪っかテスト

ふくらはぎの一番太い部分を、両手の親指と人差し指で作った輪（わ）で囲む。

⇒ ふくらはぎと輪との隙間が多いとサルコペニアの可能性が高い。

• 片脚立位

片脚立ちで靴下を履く。

⇒ スムーズにできないとサルコペニアの可能性が高い。

片脚立ちを60秒間キープ。

⇒ できなければサルコペニアの可能性が高い。

• 片脚立ち上がり

腕組みしたまま椅子から片脚で立ち上がる。

⇒ 左右共に立ち上がれないとサルコペニアの可能性が高い。

※転ばないように注意しておこなうこと。椅子はぐらつかず、固定できる、動かないものを選びましょう。



サルコペニアを予防するための取り組み

最も効果的な対策は運動で骨格筋に負荷をかけること

【日常生活で骨格筋に負荷をかける方法】

必要なことは、少しつらいと思うことをすること…。では、歩けばいいのかな？



加齢とともに低下していく筋力は、普通の歩き方では強化することができません。



速度を速める、歩幅を広くする、階段や坂道を利用するなど負荷を高めましょう。

日常生活ではあまり使うことのない身体機能と、不足した活動量を補うために、意識的にからだを動かすことが『運動』です。

☆万歩計などを利用し、自分の活動量をチェック。

目標歩数を決めましょう。最終目標は、1日10,000歩以上！

まずは、現在の平均歩数＋プラス1,500歩からはじめましょう。

☆体内のエネルギーは節約しない！

エレベータやエスカレーターよりも階段を。

階段は「2アップ3ダウン」。下りだけでも効果あり。

自動車よりも自転車を、自転車よりも歩行を選び、自分の足（からだ）を使いましょう。

☆ちりも積もれば山となる！テキパキ動くことをお忘れなく。



筋力トレーニング

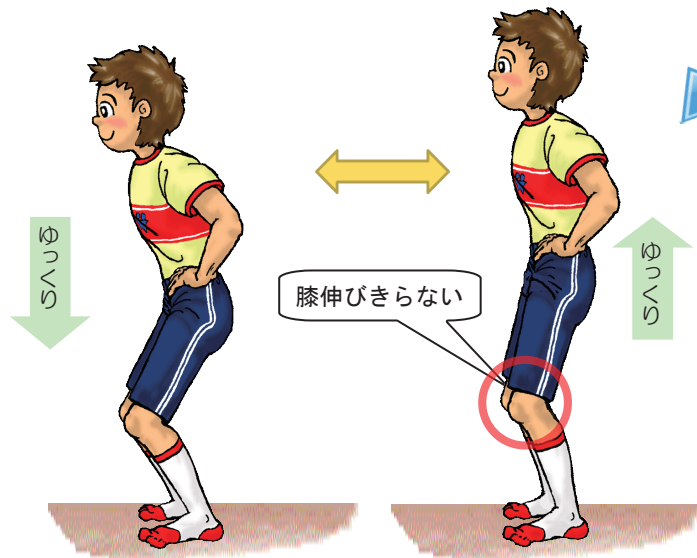
短時間！！

1日5分間の日替わり筋トレで筋力アップ。

前日や前々日とは違う内容を
1日に2~3種類ずつおこなう

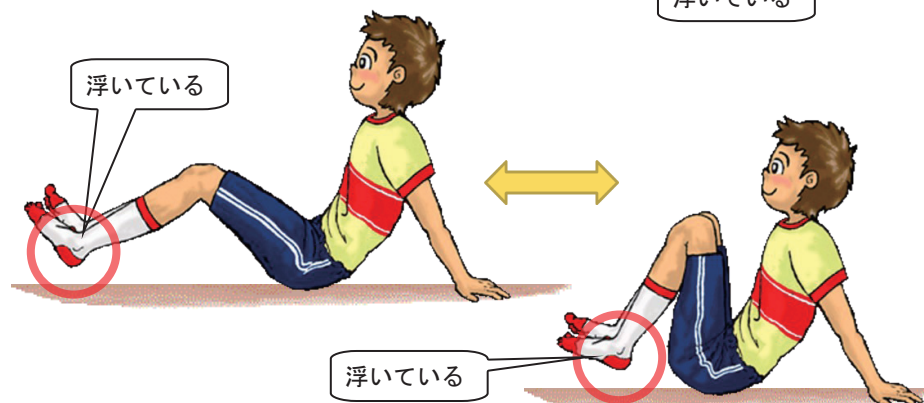
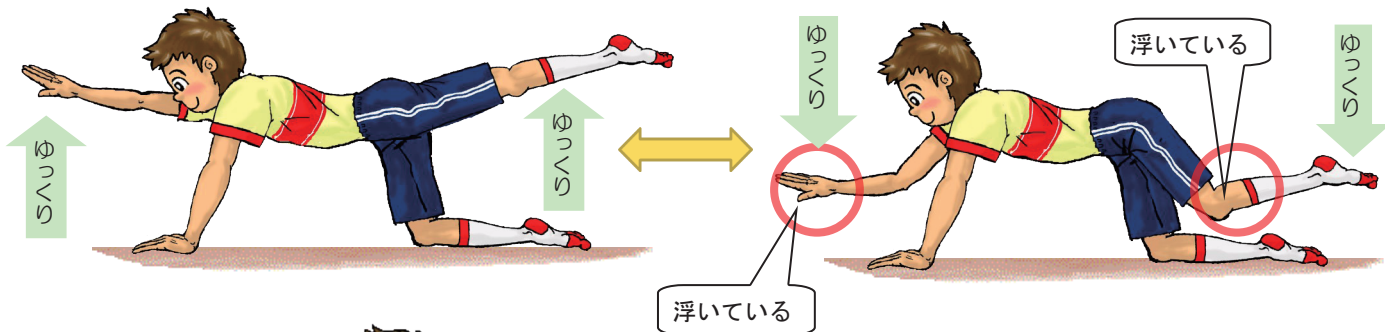
ハーフスクワット (大腿四頭筋)

両足は肩幅程度に開いて立った状態で、ゆっくり膝を曲げ、膝が直角になる程度まで腰を落とす。戻す際もゆっくりと膝を伸ばし腰を持ち上げる。膝が伸び切らないところで繰り返す。



アームレックロスレイズ (背筋群、大殿筋)

四つ這いの状態から、対角線上にある左右反対の片腕と片脚を持ち上げる。下ろす際も、手足を床につけずに繰り返す。



ニートゥーチェスト (腹筋下部)

両脚を曲げ、足を浮かした状態から、ゆっくり両脚を伸ばす。膝は伸びきらなくても構わない。戻す際もゆっくりと両脚を曲げて、足は浮かしたままで繰り返す。

☆ 効率の良い筋トレのコツ ☆

- ①動作はゆっくりとおこなう。一回(往復)で10秒程度かける。
- ②動作を繰り返す際は力を抜かず、持続的な筋肉の緊張を保つ。
- ③回数は、心地よい疲労感が残る程度。

動作のポイント

ハーフスクワットのポイントは、動作の最後に膝が伸びきらないこと。アームレックロスレイズのポイントは、動作の最後も手足が床から浮いた状態であること。

その他の動作も同様な方法で、筋肉の持続的な緊張をキープできる。

あし上げ

片脚を伸ばした状態で、床面に対して垂直方向へ持ち上げる。脚が一番重く感じる高さまで上げる。

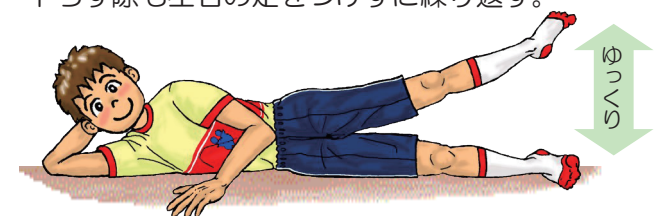
あし上げ=フロント (腹筋下部、大腿四頭筋)

仰向けに寝た状態で脚を上げる。下ろす際も踵を床につけずに繰り返す。



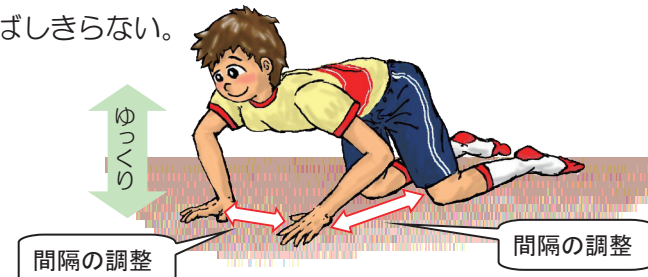
あし上げ=サイド (中殿筋)

横向きに寝た状態で脚を上げる。下ろす際も左右の足をつけずに繰り返す。



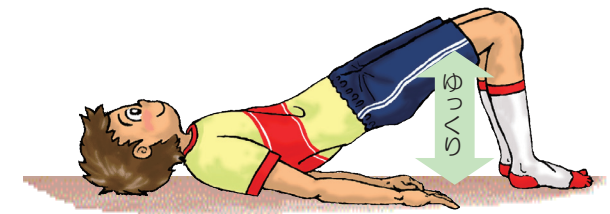
プッシュアップ (大胸筋、上腕三頭筋)

手と膝の距離で腕に掛かる負荷を調整する。肩幅、肩幅の2倍、両手を揃えるなど手の間隔を変えて行う。ハーフスクワット同様、最後は肘を伸ばしきらない。



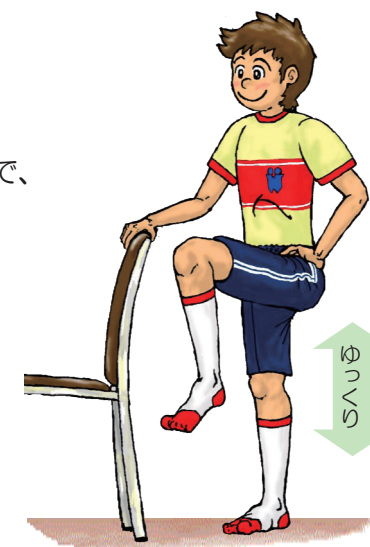
ブリッジ (大殿筋、ハムストリングス)

お尻を高く持ち上げる。意識的に腰に力を入れる。下ろす際も、お尻を床につけずに繰り返す。



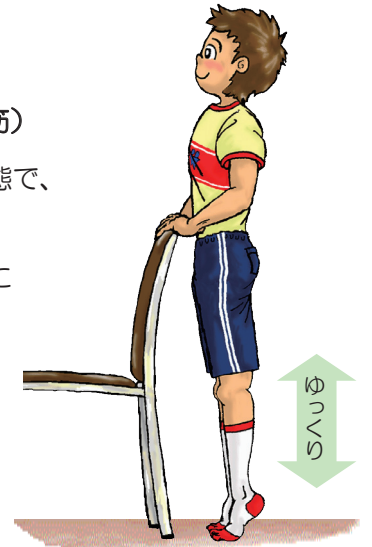
もも上げ (腸腰筋)

まっすぐに立った状態で、片膝を高く持ち上げる。下ろす際も、足を床につけずに繰り返す。



爪先立ち (下腿三頭筋)

まっすぐに立った状態で、踵を高く持ち上げる。下ろす際も、踵を床につけずに繰り返す。



有酸素運動で体脂肪を燃やそう

有酸素運動時の3つのポイント

- ①運動強度
運動しながら簡単な会話ができる。軽く息が弾む程度。
- ②継続時間
理想は30分~60分。1回10分以上を数回に分けておこなってもよい。
10分×3回 ≒ 15分×2回
- ③実施頻度
2日に1回を目安に、1週間で150分程度の運動を定期的に行うことを目標とする。



糖質を少し減らして、 健康的な体を手に入れる方法

糖質以外は
食べても OK!

糖質（炭水化物）・タンパク質・脂質、この三大栄養素のうち血糖値を上げるのは糖質のみ。糖質の摂りすぎによる血糖値の急上昇はインスリンの分泌を促し、脂肪細胞へ糖質が取り込まれやすくなります。このような状態が続くと肥満につながり、糖尿病をはじめとした生活習慣病を引き起こす恐れが高まります。

簡単な方法で糖質の摂りすぎを改善し、健康的な体を手に入れる方法があることをご存知ですか？

「糖質制限食」のコンセプトは

☆ 糖質を減らすだけ

主に糖質を含む主食を減らす

☆ カロリーは気にしない

主菜や副菜は減らさず、逆に増やしてもOK

ただし、

極端な糖質制限は身を削る恐れあり

糖質は大切なエネルギー。完全に糖質を断つと、エネルギーが枯渇した状態となり、別の問題が起こる可能性が高くなると言われています。



少し減らすだけで、これだけ違う糖質量。



ごはん

普通盛：	約55g	} この差は 糖質約20g
小盛：	約35g	

約12分

ジョギングで消費するために必要な時間は？

食パン

4枚切り1枚：	約55g	} この差は 糖質約25g
6枚切り1枚：	約30g	

約15分

減らすのは簡単！

使い切るのは大変!!



さて、あなたは減らしますか？ 消費させますか？

主食（米、めん類、パンなど）以外で糖質を多く含む食材と食品



意外と糖質の多い食品

- ◇いも類：さつまいも 里芋 ジャがいも など
- ◇野菜類：かぼちゃ とうもろこし れんこん など
- ◇果物：ほぼ全て（特に柿、ぶどう、バナナ など）
- ◇お菓子：スナック菓子 洋菓子 和菓子
- ◇飲み物：醸造酒（日本酒、ビール、白ワイン など）
果汁ジュース 炭酸飲料 など



- 餃子やシュウマイなど皮で包まれたもの
- とんかつなど衣のある揚げ物
- サバの味噌煮などの缶詰
- 牛乳やヨーグルトなどの乳製品
- ケチャップやドレッシングなどの調味料

あなたのチョイスで体脂肪ダウン！「賢い選び方」

商品購入の際は

糖質ゼロ

糖質オフ

甘味料ゼロ

などの記載が

あるものをチョイス



外食時など

ラーメン&チャーハン

うどん&丼

パスタ&ピザ などのように、
糖質の合わせ技は避けましょう



魅力的な言葉に負けないで

「ごはんお代わり自由！」

「めん増量無料！」

「ミニ丼セットがお値打ち！」

こんな選び方もあります

ご存知ですか？ レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）

糖質に含まれるでんぷんは、一度加熱した後に冷えることで、食物繊維に似た消化されにくいレジスタントスターチと呼ばれる成分に変化します。消化されにくいため、血糖値の上昇が穏やかになります。

〈食べ方の例〉

ご飯は冷や飯にする

蕎麦はざる蕎麦で

パスタは冷製パスタで

じゃがいもはポテトサラダに

レジスタントスターチを含む食材

インゲン豆 トウモロコシ

大麦 白米 ジャガイモ

全粒小麦（全粒粉）など



努力の効果を実感するためには、プラスαな取り組みがお勧めです。

「カロリーは気にしない」が原則ですが、高カロリーのを摂り過ぎては健康を害する場合あり！
特に脂質を多く含むもの、塩分を多く含むものを控えることが成功の秘訣です。

健康力を高め、更に満腹感を得るために増やしたい食材、および食べ方のコツ

たん白質をたっぷりと

魚、肉、卵、大豆製品

魚に含まれる魚油は健康力アップ

大豆製品は高たんぱくで低糖質！

ビタミン・ミネラルを積極的に

野菜、きのこ、海藻、こんにゃく

酢とネバネバ食品もおススメ

よく噛んでゆっくり

バランスよく三食で

楽しい食事を！

食品ラベルをチェックしてみましょう

名称：ドレッシングタイプ調味料

原材料名：果糖ぶどう糖溶液、醸造しょうゆ、みりん、食塩、酒精、たん白質加水分解物、にんにく、りんご、レモン果汁、カツオ節エキス、



原材料名は、含まれる量の多い順に記載される傾向にあります。

1～3番目までに糖質を含むものがある場合、糖質の占める割合が高いことが予想されます。