

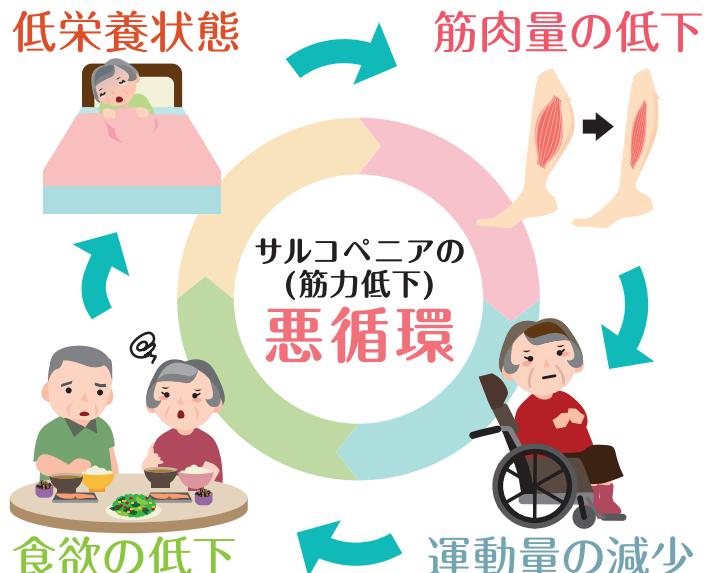
Medinu通信

メディナスがお届けする、知って得するお役立ち情報!! vol.8

加齢による筋肉減少症(サルコペニア)を知っていますか??

人間、誰しもが加齢に伴い心身機能が低下（虚弱化）していきます。サルコペニアとは筋肉が減って脂肪になる症状です。筋肉量が少ないため、外見的にはさほど太って見えないですが、知らない間に進行してしまうという隠れ肥満です。

サルコペニアの状態になると、筋肉量が低下する悪循環が生まれ、最後には寝たきりになってしまいます。認知症においても、サルコペニアによる運動量の低下は、脳細胞の萎縮につながるとの研究結果も出ています。



適切なたんぱく質の摂取と運動が有効

どんな食事が良いの?

サルコペニア予防、つまり筋力や筋肉量を増やすための食事にはアミノ酸が欠かせません。タンパク質を積極的に摂取するようにしてください。ただし、調理法には要注意です。赤身の多い部分を茹でたり蒸したりして食べるのがおすすめです。



どんな運動が良いの?

スクワットは筋肉の多い下半身を効果的に刺激できますので、サルコペニア予防にはもっとも適切な運動です。1セット10回、1日2セット行います。さらに有酸素運動としてウォーキングと併用するとより効果的です。



当ステーションでは、予防として食事指導と運動療法を組み合わせたりリハビリを行っています。詳しくはメディナス訪問看護ステーション東大宮 リハビリ担当者までお気軽にご連絡ください!!