

30代・40代の皆さん
筋肉減ってないですか？

三豊市の元気は貯筋から



最近、テレビや新聞などでよく耳にするロコモティブシンドローム。そして、その原因の1つといわれているサルコペニア。言葉だけ聞いていると、とても病気とは思えないこの2つ。いったい、何なの!?

寝たきり・要介護の危険性大 ロコモティブシンドローム

年を取ってくると、誰しも筋肉や骨、関節などの働きが衰え、歩行をはじめとする日常生活が困難になってきます。これが、ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）です。では、ロコモはなぜ起こるのでしょ。その大きな要因は、下記の3つといわれています。ロコモの始まりは「つまずきやすくなる」「片脚で立ちにくくなる」など、誰にでも起こる、生活の中でのちょっとした違和感です。しかし、これを放っておくと、日常の何げない動作にも痛みや支障が出て、転倒や骨折などをきっかけに、やがて寝たきりや介護が必要な状態になります。そうならないためにも、自分の生活習慣などを見直し、生涯にわたって気持ちよく動かせる体をキープしていくことが大切です。

ロコモの3大要因

①骨や関節の病気

骨粗しょう症…骨がスカスカになり骨折しやすくなる
変形性膝関節症…膝の関節軟骨がすり減り、痛みが生じる
せきちゆうかんきょうさくしゆう 脊管狭窄症…腰の神経が圧迫され、歩行が困難になる など

②バランス能力の低下

視覚や聴覚などの感覚機能や骨・関節・筋肉・神経などの運動器の動きが、加齢によって衰えてくる

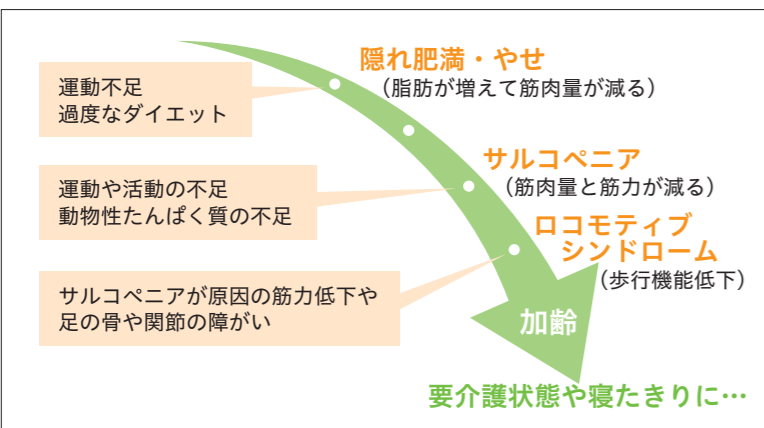
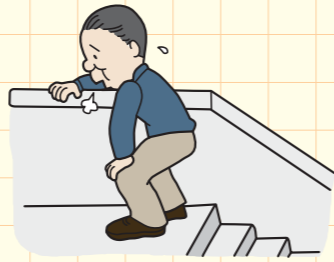
③筋力の低下(サルコペニア)

筋肉量や筋力、特に下半身の筋力が加齢によって衰えてくる

あなたは大丈夫? 7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分続けて歩くことができない
- 2kg程度の買い物（1ℓの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

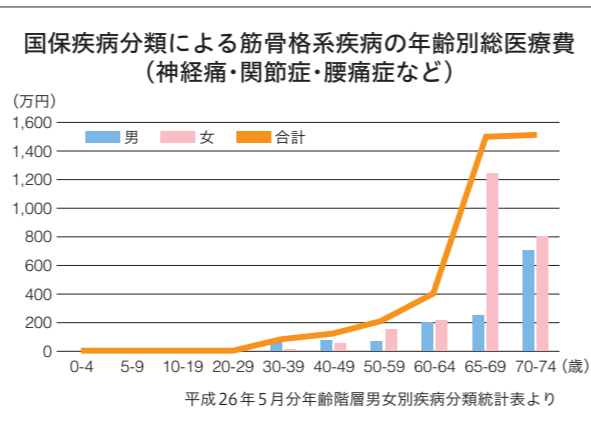
1つでも当てはまればロコモかも



知らないうちに忍び寄る **サルコペニア肥満の恐怖**
ロコモの3大要因の1つとして挙げられた「サルコペニア」。聞き慣れない言葉ですが、これっていったい何なのでしょう。サルコペニアとは、左の図のように、加齢により筋肉量が減少し、それに伴い筋力が低下した状態をいいます。

筋肉は、体を動かすためだけでなく、骨を強くしたり血糖値をコントロールしたりするなど、生命を維持するための大切な組織です。私たちの筋肉量は、何もしなければ20代をピークに落ちていきます。それと同時に基礎代謝も低下するため、消費されずに余ったエネルギーは脂肪になりやすく、筋肉だった部分が脂肪に変わっていきま

す。最近では、体型は標準的でも、筋力が減って「見えない脂肪」をため込んでいる30代・40代の人が多く見受けられます。これがサルコペニア肥満です。この症状の恐ろしいところは、見た目では分からないということ。つまり、自覚症状がないまま進行していくことなのです。見た目が痩せていても、安心とはいえません。では、サルコペニア肥満を放っておくと、どうなるのでしょうか。歩行などの日常生活に支障をきたすだけでなく、糖尿病や高血圧など、動脈硬化を引き起こす生活習慣病になるリスクも高まり、寝たきりや要介護の原因にもなります。



30代・40代から増え始める筋骨格系の病気

市の国民健康保険の医療費分析によると、神経痛・関節症・腰痛症などの筋骨格系の病気で病院にかかる人は、右のグラフのとおり、30代・40代から増え始めます。特に、65〜69歳をみると、女性の医療費が男性の4倍にもなっています。女性の患者が、それだけ多いということ。病気の予防のためには、30代のうちから、骨を支える筋肉を「貯筋」しておくことが大切です。

どうすればサルコペニアを 予防できるの？

貯筋ポイント **1日 + 10分の運動で 身体活動を増やしましょう**

- テレビを見ながら筋トレやストレッチ
- 休日は家族や仲間と外出を楽しんで
- 仕事の休憩時間に周辺を散歩
- 歩幅を広くして、速歩き
- 自転車や徒歩での通勤、買い物
- 地域の、自分に合った運動教室に参加
- ラジオ体操、テレビ体操などで全身運動
- エレベーターやエスカレーターではなく、階段を利用
- 掃除や洗濯もキビキビ動いて、家事の合間にストレッチ

簡単！
これなら
私にも
できそう！

三 ふくらはぎと太ももね。筋トレが大事なんやなあ。
豊 でもな、筋トレしただけではいっかんのよ。普段の生活の中でも、よく動くこと。これも大事やで。私はいつも、保健師さんに教えてもらった「プラス10」を心がけてるで。

心がけよう 普段からよく動くこと

貯筋ポイント **筋肉をつくり脂肪を減らすには 食生活が大事です**

- **無理なダイエットは厳禁！減るのは脂肪より筋肉**
ダイエットでエネルギーが不足すると、筋肉を構成するタンパク質が分解され、筋肉量が減少します。
- **筋肉をつくるためには、タンパク質が決め手**
年を取るにつれ必要なエネルギー量は減りますが、若い人ほど活発に筋タンパク質の合成が行われないため、良質のタンパク質を積極的に取る必要があります。
「朝食はトーストとコーヒーだけ」「昼食はうどんだけ」など、バランスの悪い食事になっていませんか？毎日、3度の食事に主食・主菜(タンパク質)・副菜をそろえ、1日の中で牛乳や果物を取るよう心がけましょう。



少量しか食べられない人におすすめの食材

肉類	ささみや鶏むね肉、豚赤身肉
大豆・大豆製品	高野豆腐、きなこ、大豆、納豆など
魚	アジ、サケ、しらす干し、青魚、ツナ缶、サワラ、マグロなど
牛乳・乳製品	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど

※卵を使った料理も食べましょう

豊 それと、あんた、ダイエットしてるやろ？それも気をつけた方がええで。ほら、見て。

無理なダイエットは厳禁 予防は食事にある

三 やった！お母さんのおごりね♪
豊 そうよ。というわけで、今日は焼き肉でも食べに行こう。
三 無理なダイエットは良くないやね。筋肉のためにも肉や魚をしっかり食べて、貯筋しないとね。

三 三奈子さん(40歳 事務員)
●身長 160cm ●体重 55kg

太ってはいないが、食事制限によるダイエットをしている
仕事が忙しく、普段あまり運動していない



私、大丈夫かしら？

豊 豊子さん(65歳 三奈子さんの母)
●身長 155cm ●体重 53kg
体を動かすのが大好きな健康オタク



三 この間、友だちに誘われて、市の総合体育館に行って体組成を測ってもらたん。そしたら、体脂肪がすごい増えてて、逆に筋肉の量が減ったたんよ。高校の部活で鍛えた筋肉はどこへ行ったん？
豊 それって、最近よく聞く「サルコペニア肥満」と違うん？筋肉がだんだん減って行って、放っておいたら疲れやすくなったり、歩けんようになったりするらしいで。
三 えーっ!?ほんまに？どうしたらええん？
豊 そりゃ、体を鍛えないかんやろ。それには運動が一番やで。あんた、全然運動せんもんなあ。
三 運動いうても忙しいし。どんな運動したらえんかも分からんわ。
豊 そんなに難しくないで。ほら。

何歳からでも筋肉は増える 一番効果的なのは運動

貯筋ポイント **ふくらはぎと太ももの筋肉を鍛えよう**

サルコペニアは、足の筋力低下とバランス力の低下から始まります。運動する時間がないという人も、ふくらはぎの運動でバランス力をつけて、スクワットで太ももの筋肉を鍛えましょう。

バランス力が安定
ふくらはぎの運動

目安は
10回×
1セット

つま先立ち

机などに手を置いて立つ。息を吐きながら、つま先立ち。ゆっくり元の位置に戻す。(ふくらはぎの引き締め)

POINT 楽な場合は片足ずつ



ふくらはぎの ストレッチ

左右
各30秒を
目安に

後ろ足のかかとをしっかりとつけたまま、腰を落としていく。(息を吐きながらふくらはぎを伸ばす)

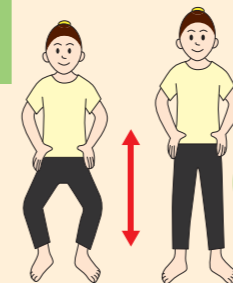
POINT かかとは浮かさない



立ち上がる力を強化
太ももの運動

スクワット

手のひらを太ももからひざまで這わせず。(深呼吸するペースで5~6回繰り返す)



1日に
2~3回

ももの前の ストレッチ

左右
各30秒を
目安に

手に持った足をお尻にしっかりとつけます。左右それぞれ行います。



市総合体育館では、20円で体組成を測定できます。
▶問い合わせ先
市総合体育館 ☎72-1500



※体組成とは…脂肪・筋肉・骨・水分など体を組織する成分

スリムアップ

(脂肪とれとれ教室豊中会場のOB会)



夫婦で参加しています。先生が、運動の仕方だけでなく、健康についていろいろなことを教えてくれるので、知識も増えますね。これからは「夫婦2人で健康長寿」と思っています。家でも、毎日2人でラジオ体操をしているんですよ。運動はずっと続けたいですね。

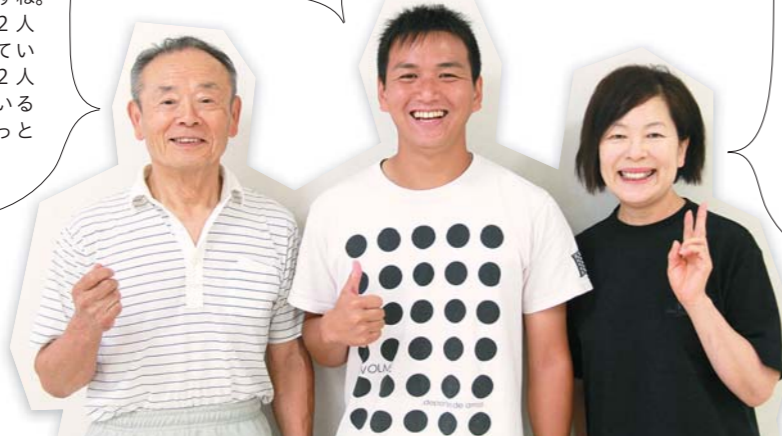
体を引き締めたり、体の機能を改善させる動きを取り入れた運動で、ロコモ予防にピッタリです。家で一人で運動しようと思っても、なかなかできないもの。継続するには楽しみながらするのが一番です。初めての人も大歓迎！ぜひ一緒に楽しみましょう。

運動をする前は肩こりがひどく、マッサージや病院に行くこともありましたが、続けているうちに行かなくてもよくなりました。歩き方も教えてくれるので、今は買い物などもなるべく歩いて行くよう心がけています。歩いたり家事をしたりするのが、苦にならなくなりました。今度、人間ドックに行くんですが、結果が楽しみです。

辻さんは美・ピラティス豊中にも参加しています！

広報紙で『脂肪とれとれ教室』の募集記事を見て即決で参加。現在は『スリムアップ』で月2回、気持ちいい汗を流しています。

スリムアップだけでなく、豊中町公民館主催のらくらく体操など、さまざまな活動に積極的に参加。



脂肪とれとれ教室OB
石井 俊明さん
(75歳 高瀬町)

トレーナー
高木 駿先生

脂肪とれとれ教室OB
辻 久美子さん
(68歳 山本町)

地域包括支援センター主催

遊ビリテーション講師の古市先生にも聞いてみました

健康運動指導士 古市 敬子先生

遊ビリテーションで、転倒予防のための体操を教えています。高齢者が多いので、無理をしないように、けがをしないように気をつけて運動しています。



年を取っても、自分の意志で体を動かすことが大切です。普段から動かしていると、もし転んでもけがをしなかったり、しても軽いけがですみます。生徒さんに「この間転んだけど、体操しよるおかげで、けがせんかったわ」と言ってもらったときは、うれしかったですね。三豊市は健康教室や講座などが多いので、自分に合った運動を選べます。笑顔で楽しく体を動かして、いつまでも元気に生活したいですね。

市内には、健康課が主催した運動教室の終了後に、自主的に集まって運動をしているグループがあります。「どんなことしてるんだろう」「やってみようかな」と興味を持ったあなた！ぜひ、見学に行ってみては？

グループ名	日時	場所
脂肪とれとれOB会	月2回(月曜日) 10時～11時30分	三野町文化センター
スリムアップ	月2回(木曜日) 13時30分～15時	豊中町保健センター
美・ピラティス高瀬	毎週火曜日 13時45分～14時45分	高瀬町農村環境改善センター
美・ピラティス財田	毎週火曜日 10時～11時	財田町公民館
美・ピラティス豊中	毎週水曜日 13時30分～14時30分	豊中町保健センター

※参加費は1回500～700円です。日時は都合により変更になる場合があります。

＼ 私たちも楽しんでま～す♪ /

一緒に体を動かして貯筋しましょう



女性のための簡単運動講座 美・ピラティス

教室が始まった日に測定した筋肉量や脂肪量の数値より、最後に測定した数値の方が良かったので、少しは効果があったかなと思います。ピラティスを始めてから姿勢に気を付けたり、呼吸法を意識するようになりました。今後も財田町のOB会に参加して、続けていきたいです。



前田 千秋さん
(60歳 財田町)

インストラクター
片山 有佳先生

普段動かさない筋肉を動かすことによって、足が上がりやすくなったり歩きやすくなったりします。また、インナーマッスルを使うので、内臓脂肪が燃焼しやすい体になります。難しい動きではないので、皆さん、日常生活にぜひ、ピラティスを取り入れてみてください。

他にもこんな声が…

以前は草むしりで腰が痛くなっていましたが、ピラティスを始めてからは気にならなくなりました。週に1回、精神的にもリラックスできて、楽しかったです。

脂肪とれとれOB会

(脂肪とれとれ教室三野会場のOB会)

ロコモやサルコペニア肥満防止というよりは、もともと体を動かすのが好きだったので続けています。でも、一人で運動したり体を鍛えるのは、結構難しいんですよね。こういった教室なら運動もできるし、友だちもできる。みんなと一緒に楽しめるから、長続きします。

昨年参加した『脂肪とれとれ教室』にはまり、一緒に参加した人と『脂肪とれとれOB会』を立ち上げました。



脂肪とれとれ教室OB
徳重 実さん
(68歳 詫間町)

インストラクター
猪木原 江梨先生

インナーマッスルを鍛え、下半身を強化する運動は、ロコモやサルコペニア予防におすすめ！また、仲間と一緒に励まし合って運動することで、今よりワンランク上の自分になれます。皆さんも、あまり無理をしないで、生活の中に運動を取り入れましょう。

