

3月になりました。

3月6日は、二十四節気では、「啓蟄（けいちつ）」と申します。

意味がわからない方へ

解説します！

春の暖かさを感じて、冬ごもりしていた虫が外に這い出てくるころのことである。

「啓」には「ひらく、開放する、(夜が)明ける」などの意味、

「蟄」には「冬ごもりのために虫が土の下に隠れる、とじこもる」

という意味がある。



この言葉の通り、春の暖かさを感じて、当薬局も動き出します！！

さて、私の勤務する多治見市内にあります薬局で『健康フェア』を開催します。

初めての試みであります。

管理栄養士であり、健康運動アドバイザーであります、

川岸 俊先生に『健康フェア』を

仕切っていただきます。



どんなことをするのでしょうか。

当日は、体成分測定器による測定値を分析し、栄養・運動アドバイスが受けられます。

体成分測定器は、家庭にあるような体重計よりも詳しく数値が出ます。

例えば、

部位ごと（左、右腕、胴体、左足、右足）の体脂肪量、筋肉量が測定できます。

体型判定、腹部肥満評価（皮下脂肪型、適正、内臓肥満型、高度内臓肥満）も判定できます。

内容が難しいですか。

3月5日に開催する『健康フェア』で、わかりやすく説明していただけますので、

ご心配なく、お待ちしております。

川岸先生から『サルコペニアを予防する椅子スクワット』の話を聞きました。

『健康フェア』当日に、ご説明する時間もあります。

下記に少しまとめました。

サルコペニアとは

サルコペニアとは、筋肉量が減少して筋力低下や、身体機能低下をきたした状態を指します。具体的には、歩くのが遅くなる、手の握力が弱くなるなどといった症状が現れるようになります。超高齢社会に突入している日本においてサルコペニアは問題となっており、転倒や骨折、寝たきりなどにより生活の質を著しく低下させる懸念があります。

●原因

サルコペニアは、筋肉量の減少により筋力の低下や、身体機能が低下した状態を指します。加齢と共に筋肉量は低下しますが、**日常生活に支障が生じるほどに影響を受けている状態がサルコペニア**です。

サルコペニアは、環境的な変化が誘因になることがあります。たとえば、病気をきっかけに入院生活をしたことで、数日から1週間といった短期間の間に急激な経過でサルコペニアを発症することがあります。

また、サルコペニアは加齢が原因で起こる一次性サルコペニアと、加齢以外にも原因がある二次性サルコペニアに分類されます。

二次性サルコペニアでは、先に記載した通り生活スタイルが原因となることもあれば、身体的な病気（重症臓器不全や神経筋疾患、炎症性疾患、悪性腫瘍など）が原因となることもあります。そのほかにも、栄養不足からサルコペニアが引き起こされることがあります。

サルコペニアは、これらが原因で筋肉の代謝に関わるホルモン（ステロイドや成長ホルモン）や炎症性サイトカインなどが健康時から変化することで、筋肉の分解量が産生量を上回ることから発症します。👉 **少し難しいですね。**

●症状

サルコペニアでは、筋肉が減少し、筋力低下から身体機能の低下に至る病気です。身体機能の低下は日常生活動作に支障をきたすほどになります。

たとえば、

- 歩行が遅くなり信号機が青の間に交差点を渡ることができない。
- 階段の上り下りに支障が生じ、手すりが必須となる。
- 手の筋力が低下し、ドアノブやペットボトルのふたをうまく回せない。



などが挙げられます。

このような状態から、サルコペニアではふとした拍子に転倒し骨折する可能性もあり、寝たきりになってしまうリスクも伴っています。

● 検査・診断・・・参考程度に

サルコペニアの診断では、筋肉量の減少・筋力の低下・身体機能の低下の3つの要素を確認することが重要です。

診断の際には、問診や身体診察にてこれら3つの要素を確認します。

また、問診など以外に行われる検査としては、筋肉量を測定するためのDXA法やBIA法と呼ばれる方法があります。

そのほかにも、筋力がどの程度保っているか確認するために握力を測定したり、身体機能低下を確認するために歩行速度を測定したりします。

● 治療

頑張りましょう

サルコペニアは、食事や運動による治療介入が有効であることがわかっています。



● 食事

筋肉はタンパク質をしっかり摂取することで産生されるので、タンパク質の豊富な食事を心がけることが重要です。

具体的には、動物性たんぱく質である、肉（特に赤身の肉）や魚、乳製品を十分に摂取するよう意識することが推奨されています。

また、分岐鎖アミノ酸と呼ばれるタイプのアミノ酸は身体の中で産生することができず、食事として摂取すること必須です。

これらを多く含む鶏肉やマグロ、牛乳などの摂取を心がけることも重要です。

さらに、必要なエネルギー源としての糖質摂取、骨粗しょう症を予防するためにもカルシウムやビタミンDの摂取なども重要です。



● 運動

サルコペニアでは、運動療法も大切です。

なかでも筋肉に負荷をかける**レジスタンス（抵抗）運動が有効**であるといわれています。運動療法による効果を最大限得るためにも、**日常生活のなかに無理のない範囲で運動療法を取り入れることが重要**です。

たとえば、

テレビを見ながら椅子から立ち上がる運動をするだけなどでも、継続することで効果が期待できます。



さて、椅子スクワットの説明をします。

椅子スクワット

スクワットにはフォームによっては**膝関節を痛めやすいという問題**があります。

上体がまっすぐに起きて膝が前に出るフォームは、**膝伸展筋の大腿四頭筋を鍛える効果的な方法**ですが、**膝傷害の危険性**という点ではあまり勧められません。

構造上、膝関節が脆弱となる膝が深く屈曲した状態のときに、膝関節にとっても強い負荷がかかるフォームだからです。

膝を痛めないように安全にスクワットを行うためには、

お尻を後ろに引いて上体をやや前傾し、膝が前に出ないフォームで行う必要があります。

高齢者向けの運動処方として、椅子から立ち上がって座る動作を繰り返す「椅子スクワット」がよく行われます。

椅子スクワットでは、

椅子に座るために、お尻を引いて上体を前傾したフォームになりますので、自然に膝を痛めずに安全に行えるフォームになります。

またしゃがみ込みから立ち上がり動作に移行する「切り返し」動作での劇力（強くて瞬間的に加わる力）が加わりません。

しゃがみ込みが深くなりすぎることがないことも安全性という点で優れています。



※運動を行うにあたっては、事故を引き起こさないために その日の体調や天候、持病などに注意して行うことが重要です。

特に、持病のある方はかかりつけの医師に相談して、安全に実践するようにしましょう。

関心のある方は、当日、川岸先生に教えていただけます。

Medical note HP、厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネットを参考にさせていただきました。



最後に**私事ですが**、私の体成分分析結果は、体脂肪の適正値を超えていました。

川岸先生より適切なアドバイスをいただき、翌日より食事の内容、運動記録、体重の記録をつけています。

現在、体重が1kg減です。

参考までに、私の記録表を見てください。

あまり細かい内容にすると継続できないので、簡単な内容を記載しています。

記録することは、意識を持つことです。

日付	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	クロワッサン 224kcal、 コーヒー、牛乳						
昼	鳥のから揚げと おかず 5種 230Kcal						
夕	ご飯、みそ汁、納豆、 シュウマイ						
運動	スクワット 30回、 かかとの上げ下げ 30回						
体重	k g						
備考							