

# 「サルコペニア」とは

「サルコペニア」とは加齢によって体内の筋肉量が著しく減少する現象のことをいいます。

## サルコペニアってどんな状態??



人間の筋肉量は、個人差はありますが40歳を境に徐々に減少し始めます。その減少速度は、加齢に伴ってどんどん加速し、60歳を過ぎると年間で5%もの筋肉量が減少する例もみられると言います。このように、加齢によって体内の筋肉量が著しく減少する現象を「サルコペニア」と呼びます。ギリシア語で「サルコ」は「筋肉」、「ペニア」は「減少」を意味しています。アメリカではサルコペニアが健康リスクのトップ5の1つとして認定されているため、予防や対策にはとても高い関心が寄せられています。

## サルコペニアを予防するために

「加齢」だけは避ける事ができませんが、「運動」「栄養」を心掛けておくことはサルコペニア予防に重要な対策となってきます。



### 運動

ラジオ体操や散歩、趣味の活動など、身体を動かす習慣を持ちましょう。無理のない範囲で、少しずつ身体を動かすことから始めましょう。

主食、主菜、副菜、汁物とバランスの取れた食事を心がけましょう。たんぱく質(肉・魚)は筋肉のもととなるので、たんぱく質を摂りましょう。

### 食事



※糖尿病・高血圧、腎臓病など治療中の方で、医師から食事制限の指導を受けておられる方は必ず医師に相談しましょう。