

～筋力低下とサルコペニアの予防～ 年齢とともに衰える筋肉を守る方法

「タンパク質」をしっかり摂る食事習慣

筋肉は「食事」でつくられます。特に重要なのがタンパク質です。1日に必要なタンパク質量は、体重1kgあたり約1.2g(※中高年の場合)といわれています。体重60kgの人なら72gが目安です。例えば、1食あたりの目安としては以下のようなイメージです。

朝：卵＋ヨーグルト

昼：鶏むね肉のサラダ＋納豆

夜：焼き魚＋豆腐＋味噌汁

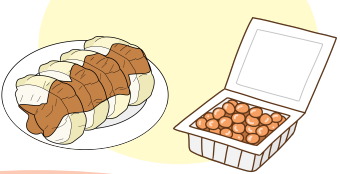


朝：卵＋ヨーグルト



昼：

鶏むね肉のサラダ＋納豆



夜：焼き魚＋豆腐＋味噌汁



また、ビタミンDや亜鉛、鉄分、マグネシウムなどのミネラル類も筋肉合成に必要不可欠。バランスの良い食事を心がけましょう。

無理なく続けられる「筋トレ」を習慣化

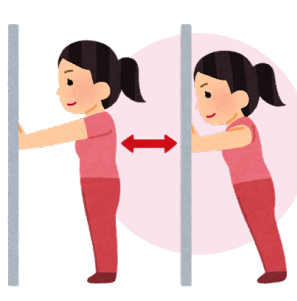
サルコペニア予防には、筋トレ(レジスタンストレーニング)が効果的です。ジムに行かなくても、自宅でできる簡単な運動でOK。



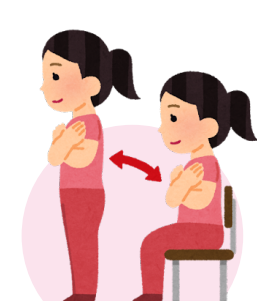
スクワット
(太もも・お尻)



かかとの上げ下げ
(ふくらはぎ)



壁・腕立て伏せ
(上半身の筋力維持)



椅子からの立ち座り
(太ももとお尻の連動)

ポイントは「週に2～3回、10～15回を1セットとして無理なく続けること」。筋トレは筋肉の維持だけでなく、骨密度や代謝の改善にもつながります。

「日常生活での動き」を意識する

特別なトレーニングをしなくても、日々の生活の中に活動量を増やす工夫を取り入れることで、筋肉への刺激は増えます。

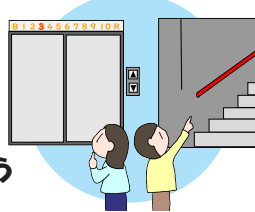
エスカレーターではなく階段を使う

買い物袋を左右バランスよく持つ

座っている時間を減らす

掃除や庭仕事などの家事をしっかりと行う

これらの動作も、実は筋トレと同じように「筋肉を使う行為」。小さなことの積み重ねが、将来のサルコペニア予防につながるのです。



良質な「睡眠」と「ストレス管理」

筋肉は「トレーニング中」ではなく、休息中に修復・再生されます。特に睡眠中には成長ホルモンが分泌され、筋肉の再生を助けています。

睡眠時間は7時間以上を目指す

寝る2時間前までに食事を終える

寝室は暗く静かに、リラックスできる環境に

ストレスを感じたら、深呼吸や軽いストレッチを

また、慢性的なストレスはコルチゾールというホルモンを増加させ、筋肉分解を促進することがわかっています。心の健康も、筋肉を守るカギになるのです。



「社会参加」と「目標設定」

意外かもしれませんが、外出や人との交流もサルコペニア予防には効果的です。外出することで自然に歩行時間が増えたり、誰かと会話をすることで脳の活性化や気持ちの前向きさにつながります。

また、運動教室やボランティア活動に参加することで「継続的な行動の動機づけ」にも。

例えば、
ウォーキンググループに参加する
ダンスや体操などの趣味を始める
目標を掲げて、
1ヶ月で何キロ歩けるかチャレンジする



こうした「人とのつながり」や「目的のある活動」は、ただの運動よりも長く続けやすく、心と体の健康を同時に保つ秘訣となります。

「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院
杉本敏男



僕は今50歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じるが多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、「食事」と「栄養」について

学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。