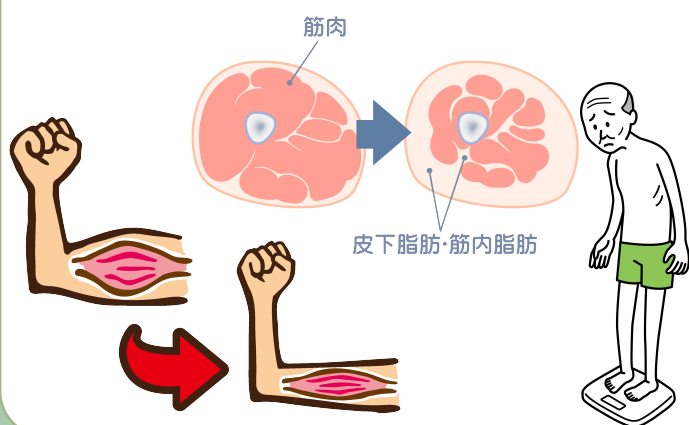


『筋力低下』

サルコペニアの予防



1. サルコペニアとは？
2. 問題点とリスク、改善策
3. 筋肉を維持するための食事
4. 筋力低下を予防する運動

年齢を重ねるにつれて「なんとなく体が重く感じる」「つまずきやすくなった」「階段がしんどい」といった小さな体の変化を感じることはありませんか？
それ、もしかするとサルコペニア（加齢性筋肉減少症）の始まりかもしれません。サルコペニアとは、加齢とともに筋肉量や筋力が低下していく現象で、進行すると歩行困難や転倒リスクの増加、さらには要介護状態にもつながります。今回は、そんな筋力低下とサルコペニアを予防するための方法をご紹介します。

サルコペニアとは

原因 サルコペニアの発症には、以下のような複合的な要因が関与しています。

- ・ 加齢：年齢とともに筋肉合成能力が低下します。
- ・ 栄養不足：タンパク質、ビタミンD、亜鉛などの摂取不足。
- ・ 運動不足：特に筋力トレーニングの欠如が大きな要因。
- ・ 慢性疾患：糖尿病、心疾患、がんなどが影響。
- ・ ホルモン減少：成長ホルモンやテストステロンの減少。
- ・ 炎症・ストレス：慢性的な炎症が筋肉分解を促進します。

症状

サルコペニアは初期には自覚症状が少なく徐々に以下のような状態が現れてきます。

- ・ 歩行速度の低下
- ・ 立ち上がるのに時間がかかる
- ・ 階段の昇り降りがつらい
- ・ つまずきや転倒が増える
- ・ 疲れやすく、動くのが億劫になる



これらの症状は「年のせい」と見過ごされがちですが、放置すると生活の質（QOL）を著しく低下させます。

問題点・リスクと予防・対策

詳細は裏面に

問題点・リスク

サルコペニアが進行すると、次のような問題を引き起こします。

- ・ 転倒や骨折のリスク増加
- ・ 要介護・寝たきり状態への移行
- ・ 生活習慣病（糖尿病・肥満など）の悪化
- ・ うつや社会的孤立
- ・ 免疫力の低下による感染症リスク上昇

また、サルコペニアは「ロコモティブシンドローム」や「フレイル」と重なりやすく、介護リスクの入り口ともいえます。



予防と対策

サルコペニアは早期の予防と対策が可能な疾患です。以下が主な対策です。

- ・ 栄養改善（タンパク質・ビタミンDの摂取）
- ・ 週2～3回の筋トレ（特に下半身）
- ・ 日常的な身体活動（ウォーキング・体操など）
- ・ 十分な睡眠とストレス管理
- ・ 人との交流や社会参加によるモチベーション維持

サルコペニアは、ただの「筋力の衰え」ではなく、健康寿命を大きく左右する重要な体の変化です。

「まだ大丈夫」と思わず、日頃の生活習慣を見直すことが最大の予防になります。



初回限定
お試し施術
あります！
お気軽にお申し込み下さい

難治性の症状、断薬・減薬のご相談は

国家
資格

杉本接骨鍼灸院

お問い合わせ・ご予約はお電話で

TEL: 072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

