

急がれるサルコペニア対策

日清オイリオグループが介護従事者100名に行った第6回在宅事情調査(筋力に関する実態調査、2013年)によると、要支援・要介護者の92%に筋力の衰えを感じると回答しています。さらに、要支援・要介護者の運動習慣について、「自発的に身体を動かしている」と回答した介護従事者はわずか33%で、筋力が衰えながらも、積極的に身体を動かしている要支援・要介護者は大変少ないようです。また、「サルコペニア」を認知している介護従事者は19%と少なく、さまざまな健康を害するサルコペニア対策については、要支援・要介護者およびその家族はもちろんのこと介護従事者への啓発も急ぐ必要があると思われま

【サルコペニアとは】



サルコ(sarco)は筋肉、ペニア(penia)は失われることを意味する造語で1980年代末に提唱された比較的新しい概念です。現在、狭義の意味では**加齢に伴う筋肉量の減少**、広義では**疾病・栄養・運動不足などすべての原因で起る筋肉量・筋力・身体機能の低下**を意味します。サルコペニアにより筋肉量が減少すると筋力が弱体化し、日常生活活動(ADL)や生活の質(QOL)に低下をきたすばかりでなく、

転倒や感染症を誘発するなど、最終的には死のリスクが高くなります。

【サルコペニアを見つけよう】



2014年、アジアのサルコペニアワーキンググループが、アジア人のための診断基準を提案しました(図1)。これにより日本人の体格に即した基準でサルコペニアを判断することができるようになりました。しかしながら、サルコペニアを決定する筋肉量の計測には専用の機器が必要なのが欠点でもあります。そこで、精度は低くなりますが誰でも簡単にサルコペニアの可能性を判断できる「**指輪っかテスト**」が開発されました。このテストは、両手の親指と

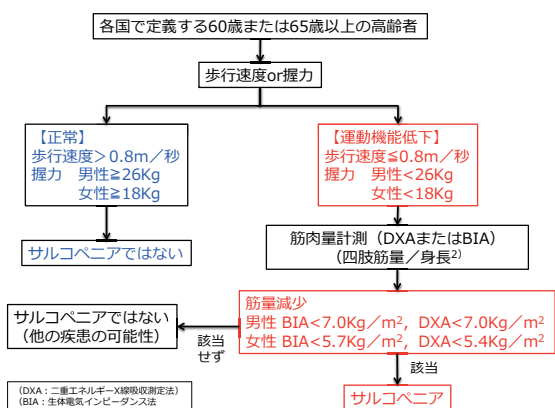


図1 アジアサルコペニアワーキンググループによる診断基準 (2014年)

人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの最も太い部分と大きさを比べるものです(図2)。

方法：ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲む



・指で作った輪っかとふくらはぎの大きさの関係で
 囲めない ← 低い ← サルコペニアの可能性 ← ちょうど囲める → 高い → 隙間ができる

図2 指輪っかテスト (飯島勝矢による)

【サルコペニアを防ぐには】

サルコペニアの予防には、**バランスのよい食事と運動**が必要で、食事では特にタンパク質不足が筋肉量の減少に影響します。筋肉量の減少を防止する最も効果的なのが**運動**です。筋肉に負荷をかける**レジスタンス運動**(マシントレーニングなど)と全身の細胞に酸素を供給し細胞を活性化させる**有酸素運動**(レッドコードやウォーキングなど)の組み合わせが、筋肉量・筋力増加には最も適していると言われています。

