

皆さんは「サルコペニア」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？加齢に伴う筋力低下をこう呼びます。近年、高齢者の筋肉量や筋力・身体能力の低下が問題になっており、加齢のみでなく栄養状態、運動不足、疾患などによって引き起こされます。サルコペニアになると、筋力が低下するために転倒のリスクが高まります。また転倒により骨折を起こすと、筋肉を使わなくなり一層筋力の低下を起こしたり、体動が減ることにより食事が十分とれず、栄養状態が悪化するなどの悪循環によって症状の進行をきたします。



簡易的にサルコペニアの可能性を知るには、両手の親指と人差し指で輪をつくり、ふくらはぎのもっとも太い部分を囲みます。そのとき隙間ができる場合、サルコペニアの可能性があると判断できます。サルコペニアの予防の要は「食事と運動」です。特にタン



パク質やエネルギー、ビタミンD、カルシウムが大切な要素です。バランスよく必要な栄養素を取るために、調理や食べ方を工夫したり、下半身を中心とした簡単な運動を日ごろから行うことが大切です。加齢に伴い、食事量が低下する場合は補助食品などの利用も有効です。最近、立ち上がりや階段の上り下りが辛くなったり、歩くのが遅くなったなどの筋力の低下を感じるようになったら病院や薬局などで相談してみてもいいでしょうか。