

まとめ 知識 AQLUB Method 2024 September

加齢による筋肉の減少

①年齢と共に筋肉が減っている？

人は20歳前後をピークに筋肉量が減少していきます。

20歳を基準にすると70歳ではピーク時から約30%減少します。この減少のことを医学用語で「サルコペニア」と言います。

②サルコペニアは治療・予防が出来る？

サルコペニアは薬による治療法が有効ではないとされているため、主に食事や運動等の生活習慣を見直すことで治療と予防の効果が期待できます。ウォーキングやジョギング、水泳、水中運動等を定期的に行うことでサルコペニアにならない身体作りを目指していくことが大切です。

③サルコペニアが進行すると

筋力が減少し、運動機能が低下して、自力で思うように移動できなくなります。このことを「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」と言います。

ロコモ度をチェックしてみよう！

- (1)40cmの台を用意します。
- (2)両足を広げ、床に対してすねが70°になるように座ります。
- (3)反動を付けずに立ち上がり3秒姿勢を保持します。
- (4)できた人は片足で挑戦しましょう。



- (3)が出来ない人は移動機能の低下が**進行**しています。
(4)が出来ない人は移動機能の低下が**始ま**っています。

厚生労働省の運動ガイド(健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023参照)

- ・成人及び高齢者に、筋トレを週2~3日実施することを推奨する
- ・筋トレの実施は生活機能の維持、向上だけでなく疾患発症予防や死亡リスクの軽減につながると報告されている。
- ・筋トレと有酸素性身体活動を組み合わせるとさらなる健康増進効果が期待できる。