



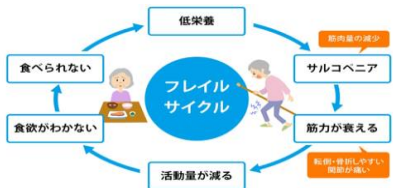
## 今月は「サルコペニアって何?!それって病気?」

5月になり、暖かな陽気が続いている今日この頃。皆様は、お元気でお過ごしでしょうか。さて、今月は「サルコペニアって何?!それって病気?」についてお伝え致します。理学療法士が「サルコペニアの基礎」、「分類」、「原因」、「予防」をご紹介しますと思います。



### 1. サルコペニアとは

「サルコペニア」とは、「加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下」のことです。「筋肉」と「喪失」を意味するギリシャ語を組み合わせた造語です。筋肉量の低下、筋力の低下、身体能力の低下から判断されます。



### 2. 分類

- **一次性サルコペニア**  
加齢以外に明らかな原因がない
- **二次性サルコペニア**  
寝たきり、不活発なスタイル、失調や無重力状態が原因となり得るもの
- **疾患に関連するサルコペニア**  
重症臓器不全、炎症性疾患、悪性腫瘍や内分泌疾患に付随するもの
- **栄養に関係するサルコペニア**  
吸収不良、消化管疾患、食欲不振により摂取エネルギーおよびタンパク質の摂取量不足に起因するもの



### 3. 原因

サルコペニアの原因は**加齢**だけではありません。**低栄養**や**活動不足**などにも注意が必要です。低栄養でサルコペニアになると、活力や筋力、身体機能が低下します。それによって活動量も減り、さらなる食欲低下をもたらす悪循環が生まれてしまいます。**サルコペニア対策は、この悪循環を断ち切ることに繋がります**



### 4. 予防・対策

バランスの取れた食事と運動する習慣をつけることが大切です!!

#### ●食事編

- ・タンパク質: 肉、魚、大豆、卵等
  - ・炭水化物: お米、パン、麺類等
  - ・ビタミンB6: マグロの赤身、鶏ささみ、バナナ、キウイ等
- ⇒これらをバランスよくとることが大事!!



#### ●運動編

まずはウォーキングやラジオ体操などのできる範囲の運動から始めていきましょう!!

