

# 筋活で防ごう！サルコペニア

令和6年度  
職別保健師だより  
1月号

## サルコペニア、ご存じですか？



### ◆ サルコペニアとは...

ギリシャ語で「サルコ=筋肉」、「ペニア=喪失」を組み合わせた造語で、加齢による筋量・筋機能の低下を意味します。筋量は40歳代より減少し始め、加齢とともに減少スピードは加速していきます。

【原因】加齢・活動不足・栄養不良 など



※ 健康寿命…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

## 「指輪っかテスト」で筋肉量チェック！

両手の親指と人差し指で輪を作り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を囲んでみましょう。



囲めない  
低



ちょうど囲める



すき間ができる

筋肉量が少ない可能性があります。

低 ← サルコペニアの危険度 → 高

## ～ 筋肉量の維持・増加のためにできること ～

### ■ 運動

無理のない筋力トレーニングの習慣化&普段の身体活動量アップが筋肉対策に効果的です。

#### 筋力トレーニング

- 当組合のホームページ上でも、気軽に取り組める筋トレメニューを掲載しておりますので、ぜひご参照ください。
- 筋トレ前後にはストレッチで体ほぐしをお忘れなく！

#### 普段の生活の中でたくさん歩く！

- 歩く際は無理のない範囲で「歩幅を大きく、早歩き」を心がけ、運動強度を上げていきましょう。
- 階段を積極的に使いましょう。



### ■ 栄養バランスのとれた食事

1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事を！

特にたんぱく質は筋肉の材料となるため、意識してとりましょう。

#### たんぱく質

⇒ 筋肉を作る材料となる栄養素。食べ溜めできないので毎食とることが大事です！

運動だけでは、筋肉は消費されるだけで増えません。「運動+食事」セットでの取組が必要です！

たんぱく質を多く含む食材

肉類



魚介類



卵



大豆製品



乳製品

