



## サルコペニア肥満にご注意を!!

寒さと風が厳しい季節となっており、「風邪をひくのが心配、転んで骨折するのが心配」と家の中にいることが多くなっているのではないのでしょうか？

今、生活習慣病と要介護のリスクが一緒に高まる『サルコペニア肥満』が問題になっています。

### サルコペニア肥満

筋肉が減り、脂肪が増える。運動をしていなければ、筋肉は20-30代から少しずつ落ちてきます。筋肉はエネルギーをたくさん使いますが、筋肉が減れば、使われずに余ったエネルギーは脂肪に変わって体にたまりやすくなります。若い頃に運動して、筋肉隆々なスポーツマンが社会人になって運動しなくなると太りやすくなるのもこの理由です。体型や体重が外見上かわっていなくても、筋肉が徐々に脂肪に置き換わっているのが『サルコペニア肥満』です。

### 一番の原因は体を動かさないこと

ただでさえ加齢とともに筋肉が減りやすいうえに、普段あまり体を動かさない生活を続けていればサルコペニアが進みます。そうすると動くのがますますおっくうになり、脂肪がたまって『サルコペニア肥満』が進行する悪循環に陥ってしまいます。脂肪が増えると、知らず知らずのうちに高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めている可能性があります。

### 予防のためには、足の筋力とバランスのアップ

『サルコペニア肥満』を予防するには、必要な筋肉量を取り戻し、余分な脂肪を落とすことです。ウォーキングでは、毎日8000歩以上、約60分が目安ですが、冬場は難しいと思います。そこで1日10分でできる、ふくらはぎと太ももの運動をお勧めします。これらの筋肉は使わないとすぐに衰えます。介護が必要になるのは、イスやベッドから自力で立ち上がれなくなった時、歩けなくなった時です。冬の間を意識して筋肉を鍛えて、暖かな春を迎えても元気に生活できる準備をしておきましょう。

バランスを安定させるふくらはぎの運動



立ち上がる力を育てる太ももの運動

