



きんちゅう 健康ライフ



「ちょうどいい体づくりをしよう」

公立学校共済組合近畿中央病院
保健師

最近、サルコペニアやフレイルなどの言葉を耳にする機会が増えました。どちらも似たような意味ですが、サルコペニアはギリシア語の「サルコ (sarco)」=筋肉、「ペニア (penia)」=喪失を合わせた造語で、筋肉量の減少に関連した状態を説明するのに使います。一方で、「フレイル」は運動や食事、社会参加まで幅広く考える概念で、どこかが欠如することで虚弱になることを意味します。

令和元年の国民栄養調査では65歳以上で低栄養傾向の方 (BMI \leq 20kg/m²) の割合は男性12.4%、女性20.7%となっていて、85歳を超えるとさらに増えることが分かっています。さらに、一見は体重が標準体重を超えているが、筋肉量が減少している状態の「サルコペニア肥満」も注目されています。どちらも進行すると免疫力・代謝を低下させ、さらには日常生活で使う筋力も低下させやすくします。こうなると、体調がすぐれず、筋力低下から生活動作が減少してしまい、食欲低下・便秘なども起こりやすく、過ごしにくさも出てきます。

現役世代の方では日常生活に追われ、「将来のこと」と言われても実感がわきにくいと思いますが、時間の流れは意外と早いものです。できることから始めていきましょう。

まずは食事面ですが、ご自分の食事内容を1度書き出していただき、1日に摂りたい食事量と比較していただくと整理しやすくなります (ひょうご夢ライフ2022年11月号に管理栄養士さんの記事があります)。書き出してみると、ご自分で考えているより、多くなっているものや、見落とされて不足している項目がわかりますので面白いと思います。

食事バランスを整えて栄養の見直しができるのと筋肉・骨づくりのチャンスです。必要な材料 (栄養素) が入ったタイミングで運動を取り入れると筋肉や骨が作られやすくなります。日中の活動量の多い時間帯はゴールデンタイムです。朝・昼にバランスよく食べていただくことで効率よく体が作られます。

夕食に総菜やコンビニ弁当などの調理済み食材 (中食) を利用されることもありますが、油脂類や塩分が多くなりますので野菜でおかず量を増やさないようにコントロールしましょう。そして、ここでも体づくりのチャンスタイムです。日中に疲れた首回りや背中、お尻回りを軽めのストレッチで伸ばしていきましょう。足回りも伸ばしながらマッサージをするとむくみが改善され眠りやすくなります。さらに、筋肉がほぐれたところで軽めの筋トレを行いましょう。ただし、食事量が多すぎると消費カロリーより摂取カロリーが上回り過ぎますのでご注意ください。

毎日の生活で、あまりハードルを上げ過ぎると、我に返った時に「しんどい!!」と息切れしてしまいます。かといって、放置していると将来の「サルコペニア」や「フレイル」が待ち構えています。息切れしない、かつご自身でコントロールできている感覚の「ちょうどいい体づくり」を目指していきましょう。健康づくりはご自分のためのものですので、楽しんで心が楽になるような工夫をしてくださいね。



～近畿中央病院からのお知らせ～

市立伊丹病院と統合した新病院については、令和7年度の開院に向けて準備を進めておりましたが、令和4年10月の入札が不調となったことに伴い、令和8年度 (予定) に開院が延期となりましたのでお知らせいたします。