

あさか訪問通信



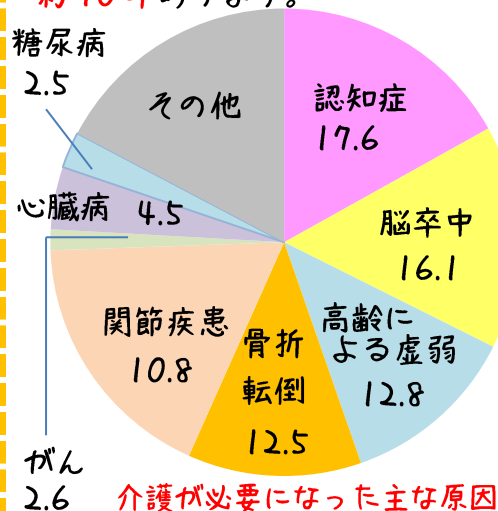
サルコペニア

ロコモティブシンドローム



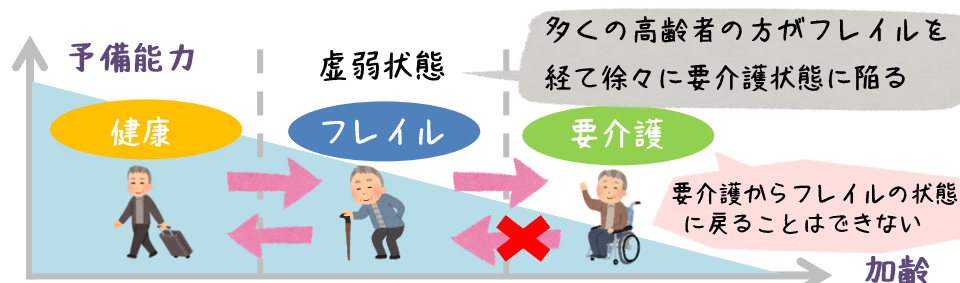
R4・2月号

健康寿命とは、健康上の理由で日常生活を制限なく過ごせる期間のことであり、**男性が72.14歳、女性が74.79歳**といわれています。健康寿命と平均寿命（男性81.41歳 女性 87.45歳）との差、すなわち健康上の問題で日常生活に影響がある期間は男女共に**約10年**あります。



皆様のお友達で一番健康な方をお願い浮かべてください。体が元気で陽気で明るくパークゴルフなどの趣味を仲間と楽しんでいらっしゃるような方をお願い浮かべられるのではないのでしょうか？75歳以上の高齢者が要介護にならずに元気で長生きするためには**フレイルの予防**が非常に重要であることがわかります。

※フレイルとは心身が老いた状態で、要介護に至る前の段階



サルコペニア・ロコモティブシンドローム・フレイルの関係



サルコペニア

全身の筋肉が減少すること



ロコモティブシンドローム

運動に必要な体の仕組みがうまく動かなくなる



フレイル

要介護の1歩手前の状態

サルコペニアになると・・・

- 階段の上り下りや外出がっらくなる
- 転倒や骨折などしやすくなる
- 嚥下機能の低下
- 歩くスピードが遅くなる
- 感染症や糖尿病のリスクが高まる



ロコモティブシンドロームになると・・・

※1つでも該当すればロコモの疑い有

- やや重い荷物が困難
- 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難
- 片足立ちで靴下が履けない
- 階段を上るのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分位続けて歩けない
- 家の中でつまづいたり滑ったりする



予防法～適切な食事と運動が大切～

- 栄養のある食事（筋肉を作るたんぱく質を含む肉や魚乳製品、卵）
- 効率的に筋力量を増やすビタミンDを含む魚やキノコ類など
- スクワット・ダンベルや重い物で腕を鍛える

医療法人 寛友会
浅賀歯科医院