



三重大大学の各学部の教員が、さまざまな角度から「健康」に役立つ情報をお伝えいたします。今号では、医学部から「サルコペニア」についてお届けいたします。

サルコペニア

医学部



みなさん、「サルコペニア」という言葉を聞いたことがありますか？

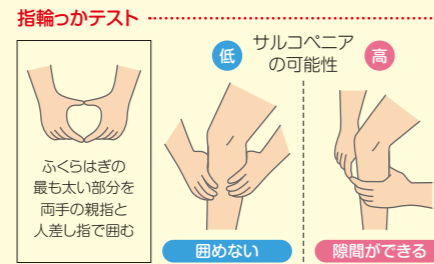
サルコペニアはギリシャ語で筋肉を意味する「サルコ」と喪失を意味する「ペニア」を合わせた言葉で、主に加齢による筋肉量の減少及び筋力が低下する状態です。65歳以上の15%ぐらいの方がサルコペニアに該当するといわれています。私たちの身体の筋肉量は20歳代をピークに年々減って行き、70歳代になると半分ぐらいに減少するといわれています。サルコペニアになると歩いたり、立ち上がったりのなどの日常生活の基本的な動きに影響が及ぶために、介護が必要になったり、倒れやすくなったりします。又、様々な病気の予後にもサルコペニアが影響するとされており、益々高齢化社会が進む我が国においても非常に重要な疾患です。今回は、サルコペニアについて解説させていただきます。

サルコペニア 診断法

もし最近、「手足が細くなった」「これまで苦も無く運んでいた荷物が重く感じる」「椅子から立ちあがりにくい」などの症状があればサルコペニアかも知れません。病院などでは、体の中の筋肉量を測定する機器で実際の筋肉量がわかりますが、実は今すぐ自宅でも出来る簡便な方法があります。

① 指輪っかテスト

ふくらはぎの一番太い部分を両手の親指と人差し指で作った輪っかで囲んでみて下さい。その際に輪っかとふくらはぎの間に隙間ができることサルコペニアの可能性がります。



② 片足立ちテスト

両手を腰に当てて片足を5cm程度上げて60秒ほどキープして下さい。キープできる時間が15秒未満の場合はサルコペニアの可能性がります。こけないように近くにつかまれるものを準備して行って下さいね。

③ 歩行速度のテスト

歩く速度が1m/秒以下の場合もサルコペニアの可能性はあります。自分で測ってみてもいいし、「青信号で横断歩道を渡るか」なども歩行速度の目安になります。



サルコペニア対策

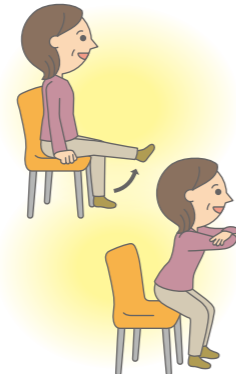
運動

サルコペニア対策として、ある程度の負荷をかけた継続的な筋力トレーニング、エクササイズなどに効果が認められています。特に、重力に抗って直立位を保つために必要な筋肉（太ももの前の筋肉やお尻の筋肉を鍛える事が重要。器具を使った運動もありますが、ここでは自宅でも出来る簡単な運動を二つ紹介します。一つは、膝上げ運動です。

椅子に座った状態で片足ずつゆっくりと持ち上げます。(3秒かけてあげ、3秒かけておろす)これを片足ずつ10回繰り返しましょう。

次は、太ももの前側とおしりの筋肉を鍛える方法です。椅子から立ち上がるうとしてお尻を浮かした状態でキープ。まずは10秒間、これを3回繰り返します。

膝や、腰の悪い方はかえって症状を悪化させる可能性があります。運動を行う際にはかかりつけ医に相談して下さい。



サルコペニア対策

栄養

サルコペニア対策には十分なエネルギーとタンパク質の摂取が重要です。食事摂取量が減少すると筋タンパク質の分解が促進され筋肉量の減少につながります。特に筋肉合成に効果のある、タンパク質が豊富な、肉（鶏むね肉などが100gあたりのタンパク質量が多いと言われています）、大豆、魚などの食材を中心に米やパンなどの炭水化物、ビタミンD（天日干しのしいたけや、きくらげ、鮭、イワシ、卵黄などに多く含まれています）などを意識して摂取することも重要です。又、ビタミンDは皮膚で日光に当たることで合成されますので、1日20分程度の日光に当たる習慣を作りましょう。



気になるNEWS

三重大大学『地域共創プラザ』をオープンしました

地域共創に向けた新たな施設である地域共創プラザが5月8日（月）にオープンしました。建物の1階には食堂、2階には多目的室や2つのミーティングルームがあります。ミーティングルーム1の「Ciel（シエル）」は空をイメージした青色の壁、ミーティングルーム2の「Soleil（ソレイユ）」は太陽をイメージした黄色の壁になっています。



建物北側正面

CielとSoleilはフランス語で、建物のコンセプトに因んで名付けたよ。

キャンパスを見渡す開放感のあるこれらの部屋から生まれる学生さんの取組が楽しみだね！



写真左から、山田咲登さん（生協学生委員会）、酒井俊典理事（社会連携担当）、伊藤正明学長、鶴原清志理事（教育担当）、西岡慶子理事（地域共創担当）、竹内信也生協専務理事

当日は、オープニングセレモニーを開催し、出席者によるテープカットを行いました。テープカットの後、地域共創プラザの中に設置された新しい食堂が早速オープンし、楽しみに駆けつけた学生で大変賑わいました。



学生と昼食を囲んで懇談

この後、多目的室では、昼食を囲んで、伊藤正明学長が学生と懇談を行いました。ランチの美味しさに自然と顔もほころび、終始笑顔が絶えない時間となりました。

食堂の一角では、本学のカフェサークルLeLienにより、淹れたてのコーヒーが振舞われ、笑顔で友人との会話を楽しむ学生の姿が多数見られました。

建物の建築にあたっては、総工費約5.7億円のうち2.3億円について三重大学振興基金を活用しました。今後は、地域共創に向けた多様な企画を展開し、企業や近隣自治会をはじめ地域の皆さまに広く活用していただけるよう取り組んでいきます。引き続き、食堂内の大型デジタルサイネージで、地元企業のプロモーションも行っています。



現在の様子 毎日たくさんの学生や教職員で賑わっています。皆さんも新しくオープンした『地域共創プラザ』に是非お越しください！