

スポーツ健康医学講座 2022



健康についての講義とあなたが若返る健康体操を行います。
講義と健康体操の指導は、湘南東部総合病院(西久保)の
平野克治先生と理学療法士3名が担当します。

日時. **11月27日(日)** 午前**9時30分**～**11時30分**

会場. 茅ヶ崎市総合体育館・柔剣道場 <1F>

ご参加は無料。先着50名。〆切りは**11月21日(月)**です。

持参するもの. 普段着または運動着。ペットボトルなどの飲み物。マスク。

共催 茅ヶ崎市・茅ヶ崎市体育協会

お申込みは、総合体育館の窓口かTEL. **0467-82-7175**まで。





フレイル・サルコペニアってなに？

ひらの かつじ

湘南東部総合病院 副院長 平野 克治

○ 目指せ！サクセスフルエイジング

上手にじょうずに年をとり、健康に老い充実した人生を送って天寿^{てんじゅ}を全うすることをサクセスフルエイジングと言います。健康寿命を伸ばすためには、年を取ることで現れる老年症候群に適切に対応していかなければなりません。なかでも、フレイルとサルコペニアの予防が重要です。

○ フレイルってなに？

ぜいじゃくせい こうしん

フレイルとは、生理的予備機能が低下することで、ストレスに対する脆弱性が亢進し、生理機能障害、要介護、死亡などの転帰^{てんき}に陥りやすい状態です。フレイルには、筋力の低下により動作の俊敏性がしゅんびんせいが失われ転倒しやすくなる身体的問題、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題を含んでいます。体重減少（6ヶ月で2kg以上の体重減少）、筋力低下（握力；男性<28kg、女性<18kg）、疲労感（訳もなく疲れたような感じがする）、歩行速度（<1.0m/秒）、身体活動（軽い運動・体操を定期的にしていない）など、5項目のうち3項目以上が該当するとフレイルと判定されます。

○ サルコペニアってなに？

サルコペニア（筋肉減少症）とは、年齢とともに筋肉量が低下することで、筋肉量は40歳代より低下し、80歳までに30～40%まで低下し、筋肉の減少分は脂肪に置き換えられます。特に、下肢の筋肉量が低下し、80歳以上の約2割がサルコペニアと言われています。加齢にかれいに伴う一次性サルコペニアと活動や疾患にしっかりと関連する二次性サルコペニアがあります。サルコペニアは、筋肉量の低下、筋力または身体機能の低下を評価することで診断します。

○ フレイル・サルコペニアにならないためにはどうすればいいの？

フレイル・サルコペニアに対する治療介入としては、運動と栄養補給、特に、アミノ酸の摂取が有効です。筋肉量を増加させるためには、レジスタンス運動直後にBCAA 2g（タンパク質10g）以上を糖質と一緒に摂取することが勧められています。

○ 年を取ったらエネルギー摂取のギアチェンジと適切な運動習慣が大事

65歳までは、生活習慣予防として過栄養、メタボにならないように、塩分・脂肪・糖質などのエネルギー制限が必要ですが、年を取ってくると、低栄養・フレイル・サルコペニアにならないように、高タンパク、高ビタミンDなどのエネルギー摂取へのせっしゅへのギアチェンジと有酸素運動とレジスタンス運動を組み合わせた適切な運動習慣が大切です。

平野先生のご講演と健康体操を11月27日(日)に行います。ご参加ください。