

# 突

然ですが、加齢により30〜40代をピークに毎年1%ずつ筋肉量が減少していき、特に下半身に関しては、60代の筋肉量は20代に比べて20%以上も減少しているとの説があるそうです。「つまり先があらがない」「最近よくつまずく」などなど、なにか思い当たることはありませんか？

さらに、怪我などで入院・安静にしていると、高齢者の場合、2週間で2割の筋肉を失うとも言われています。1年で1%の自然減と考えると、2週間の入院で一気に20才分も歳をとってしまうかもしれません。

元々の体重や骨格・身長などが違うので、何割失ったら寝たきりになるのかは個人差がありますが、高齢者は筋肉量に余裕のある方が少ないため、寝たきりまでのボーダーラインは意外と近い場合が多く、せつかく怪我や病気を治療してもらっても、立ち上がれなくなつては元も子ありません。

これまで、加齢による運動機能の低下は当たり前のことと思ってきましたが、昨今の栄養事情や医療技術の発達により寿命が延びた



## ちょきん 貯筋で防ごう 運動器症候群！

「転ばぬ先の杖」改め「転ばぬ先の貯筋」、筋肉量に余裕を持って、不意のケガや病気に備えましょう。

の健康番組などで取り上げられるようになっていきます。

「〇〇症候群」などと大仰な名称を付けられたり、テレビを見てみると「自分は病気？」と心配になります。大丈夫です。医療（治療）が必要な場合を除いて、大概の人は栄養と運動で予防・回復が可能です。（栄養と運動でしか予防できないとも言えます。）

普段から栄養や運動に気を配り、コツコツと貯筋に励みましょう。

### 平成29年度 冬期自主運動教室の状況

昨年度、2年目の冬期自主運動教室には、119名の方々に参加いただきました。

2年目は、新たな試みとして体成分分析機を活用していただきましたので、皆さんの努力の結果（測定結果）をお知らせしたいと思います。

総合体育館利用状況	
教室の申込者	143名
実際の利用者	119名
体成分分析機の利用者 (2回以上測定した方)	66名

①最初と最後の測定値の平均（66名の平均値）

筋肉量	38.7kg → 38.8kg	0.1kgの増
脂肪量	16.7kg → 16.4kg	0.3kgの減
体脂肪率	28.1% → 27.9%	0.2%の減

平均値では、僅かですが筋肉量の増加、脂肪量の減少が見られました。

②最初と最後の実際の量を比較

左の平均値をご覧になって「な〜んだ、全部小数点以下でたいした効果は無いじゃないか」と思われますか？しかし、筋肉量と脂肪量の測定者全員の実量を積み上げた値を比較してみると・・・

筋肉量	2,554kg → 2,561kg	7kgの増
脂肪量	1,103kg → 1,083kg	20kgの減

### ③想像してみてください

高齢者には貴重な筋肉、加齢により減少していたかもしれない25kg（2,554kg×年1%）を加味すると、合計32kgもの筋肉が増量されたと考えることができます。

脂肪についても、66人で20kgの脂の固まりを減少させたこととなります。持ち上げるのもちょっと大変です。筋肉と脂肪、差引で合わせると52kg、一人あたり780gのステーキが夕食に出てきたら食べられますか？しかも4割は脂身なので、なんだか想像しただけで胸やけがしそうですね。

### ④2年目の運動教室を終えて

普通に生活していても、毎年1%ずつ減少する筋肉量、しかも「冬期」「お正月」と、高齢者に限らず体にとっては非常に厳しいシーズン中の事業としては、皆さんの努力の結果「効果が期待できる」事業結果を得ることができたと思います。このため、引き続き事業を継続し、効果を見守りたいと考えています。

## 今年度も冬期自主運動教室の参加者を募集します ～今年は1ヶ月早めた11月からスタート～

募集期間 平成30年10月1日～平成30年10月15日まで

開催期間 平成30年11月1日～平成31年 3月31日まで

募集対象 町内に住む65才以上の方

参加費 無料

定員 200名

場所 総合体育館

服装など 上靴（運動靴）が必要です。動きやすい服装であれば、普段着でも構いません。

その他 ・教室参加者は月1回、総合体育館（体力測定室）で体成分分析機（両手両足、部位毎の筋肉量や体年齢などが計れます）を無料で利用していただけます。具体的な数値で体の成分を見ることができますので、運動意欲の維持にも効果的です。  
・この事業の効果を測りたいと思いますので、最初と最後の最低2回は計測をお願いします。

内容 ・総合体育館のシーズン利用券をお渡ししますので、日時・運動内容は自分の都合でかまいません、自分の体と相談しながら運動しましょう。  
・講師(トレーナー)はあなた自身です。いきなり大汗をかくまでがんばって運動する必要はありません。自分のペースで、日にちが開いてもかまいません。月単位、年単位で継続できそうなペースを覚えましょう。貯筋はコツコツがポイントです。

➡ 申込・お問い合わせ すこやか健康センター内  
健康支援課介護保険係 ☎ 62-6020（課直通）まで

次ページ③へ