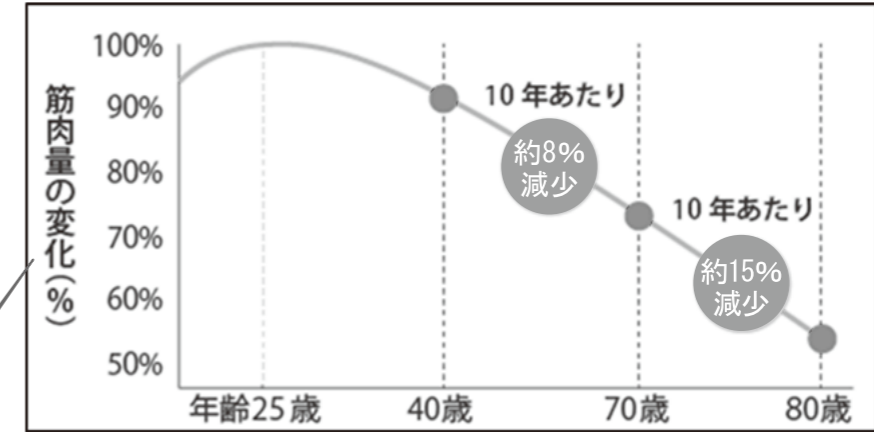


〈何もしなければ筋肉は下り坂！〉



【筋肉量】 ・50歳以降では1年間に1～2%筋肉量が減少。
 ・85歳以上では成人（18～24歳）の約60%まで筋肉量が減少。

【筋力】 ・20～30歳代にピークを迎えその後は徐々に低下し、65歳以上の高齢者では年間1～2%減少。

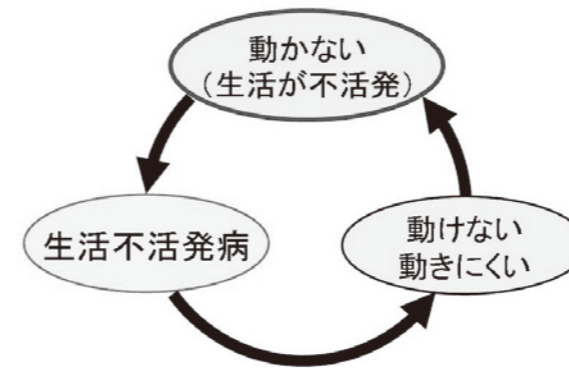
絶対安静で丸1日寝たきりの状態であると1～3%の筋力低下が起こり、たった1日だけで1年分の筋力を失ってしまいます。もしこれが数日間安静にしていたら、急激な筋力低下により歩行することはおろか、座った姿勢を保つことも困難になってしまいます。

筋力低下を防ぐために、特別な運動や筋力トレーニングが必要なわけではありません。大切なのは生活習慣であり、運動を習慣的に行っているかどうかです。どんなに素晴らしい運動も、たった1回では効果がありません。継続することが最も効果的であり、自分に合った続けやすい運動や体操を習慣的（週2～3回程度）に行っていくようにしましょう。



〈生活不活発病とは？〉

動かない生活をしていると、筋力だけでなく全身のあらゆる機能が低下してしまいます。生活が不活発になることで心身機能が低下することを『生活不活発病』と言います。生活不活発病におちいると、動けない・動きにくい体になってしまい、ますます動かない生活になり生活不活発病が進行するという悪循環が起こってしまいます。



- 生活不活発病の内容
- ①動かないことにより 1日に1～3%筋力が低下する
 - ②動かないことにより関節が硬くなり関節の動く範囲が狭くなる
 - ③骨密度が減少し骨がもろくなる
 - ④心筋・呼吸筋の機能低下により心肺機能が低下する
 - ⑤血流量が低下し、起立性低血圧（めまい）や血栓・床ずれがでやすくなる
 - ⑥心身の活動量低下により脳への刺激が不足し、認知機能の低下・意欲低下・うつ状態をおこす

生活不活発病を予防するためには、活動するほかにありません。活動とは、運動だけに限らず、家事・趣味・地域の行事・友人との集まり・ボランティアなど様々です。大人数の活動はもちろん、1人の活動でも構いません。「活動すること」それ自体が体の機能を維持するためには大切です。

どうしても活動することがおっくうに感じることがあるかもしれませんが、生活不活発病の悪循環におちいらないためには、意識的に活動することも必要です。そんなときは無理をせず、できる活動ができる範囲でやってみることを心がけましょう。



※先月号の「フレイルを知っていますか？」で掲載したフレイルチェック表に誤りがありました。お詫びして訂正します。

〈正〉

フレイルの徴候があるかチェックしてみましょう！

1	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？	はい	いいえ
2	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい	いいえ
3	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	いいえ	はい
4	5分前のことが思い出せますか？	いいえ	はい
5	（ここ2週間）わけもなく疲れたように感じますか？	はい	いいえ

回答欄の左側に○が3個以上あるとフレイルの可能性

個

困りごとや不安なことは、お気軽にご相談ください。

電話や訪問でも相談をお受けしています。

総合福祉センターハピネス内「地域包括支援センター」 ☎5-1165