



転倒・寝たきり予防 転ばぬ先の知恵

『サルコペニアって何だろう?』

寝たきり老人急増の理由の一つにサルコペニアがあります。加齢や生活習慣によって筋肉が激減する病気で、転倒・骨折し、寝たきりになる可能性があります。体内の組織は常に製造と破壊を繰り返し、骨も筋肉も年齢を重ねると作るより減る量が多くなります。筋肉が減少する理由は主に運動不足と栄養不足（たんぱく質）です。筋肉はたんぱく質からできていますが、高齢になると、特にお肉を食べない人、食べてはいけないと思っている人が増えています。大きな誤解です。

筋肉を維持するには体重1kgあたり1日1g、増やすには1.2から1.5gのたんぱく質を摂取しなければなりません。体重60kgの人が筋肉を増やすには72から90g取る必要があります。たんぱく質を多く含む食品には肉、魚、卵、牛乳、大豆などがあります。筋肉をつけるためには肉なら赤みがおすすです。たんぱく質は100g当たり牛サーロインで11.7g、牛ヒレで19.1g、豚ロースで19.3g、マグロ赤身で26.4gあります。

最近の研究でもう一つ筋肉に必要な栄養素が見つかりました。骨の形成にも役立つビタミンDです。どちらも含む食品としては魚介類や卵が最適ですが、ビタミンDは太陽を浴びることが必要です。筋肉の増強、維持には筋トレ、ウォーキングなど少し負荷をかける運動と正しい栄養の両面からのアプローチが大切です。筋肉がしっかりあれば多くの転倒は避けられます。筋肉を鍛えて転倒を予防し、寝たきり老人にならないように日々の生活を見直していきましょう。



※腎臓の悪い人はたんぱく質の制限が必要なことがありますので
注意が必要です。 (沖)