

こんにちは

保健師です



矢田智子です

ご存知ですか？ サルコペニア肥満

サルコペニア（加齢による筋肉減少）肥満とは、筋肉減少と肥満の両方をあわせもつ状態です。

筋肉が減って、脂肪が増えるので全体として体重や体型にはさほど変化がない場合もあるのですが、気づきにくい状態です。そのため、発見が遅れたり、通常の肥満よりも生活習慣病が進行しやすく、運動能力、特に歩行能力を低下させるため、寝たきりになるリスクを高めまます。

見た目は普通なのに実は肥満というのは「メタボリックシンドローム（通称メタボ）」と似ていますが、メタボは筋力低下とは直接関係はないので異なります。ただし、メタボの状態から筋肉が減ってサルコペニア肥満を合併することはあります。

に多い症状ですが、若い年齢層にも見られる症状です。

（原因）
筋肉は主に加齢や運動不足により減っていきます。特に運動をしていなければ、20〜30代から少しずつ減っていきます。筋肉はエネルギーをたくさん使うところなので、筋肉が減れば余ったエネルギーは、脂肪に変わり、体に溜まります。

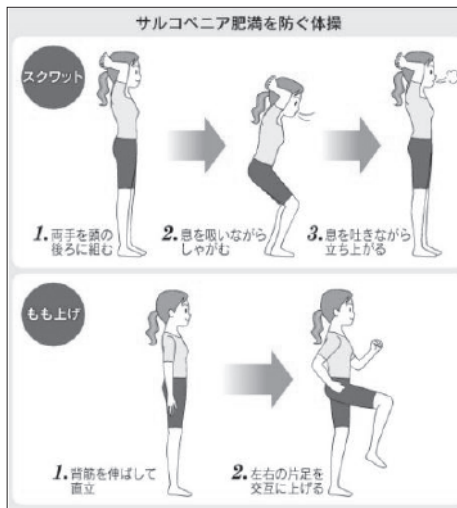
本来、加齢により、基礎代謝が減れば体が必要とするエネルギーは少なくなるにも関わらず、以前と変わらないエネルギー量を摂っているとサルコペニア肥満を引き起こしてしまいます。また、過度なダイエットによって筋肉が減った状態も将来のサルコペニア肥満につながります。

（治療）
適切な食事摂取と筋力をつける運動をバランスよくとる努力が必要となります。

○食事は、筋肉をつくるために良質なたんぱく質を積極的にとる。

（例）卵、牛乳、大豆製品、魚・肉類

○運動はエネルギーを多く消費する下半身の筋力をつける。力を入れて筋肉を縮める「筋トレ」+リラックスして伸ばす「ストレッチ」の組み合わせが効果的です。



あなたは大丈夫？

サルコペニアを確認する目安

ふくらはぎは、筋肉の衰えが表れやすい部分。①②のいずれかが黄信号の場合は、サルコペニアの心配があります。

① 指輪つかテスト（筋肉の量を確認）

両手の親指と人さし指で輪を作り、自分のふくらはぎの一番太い部分を囲む。両指がつくようなら、黄信号。



② 片足立ち上がりテスト（筋肉の質を確認）

手を胸の前に組んでイスに座り、片足で立ち上がる。左右どちらかができなければ、黄信号。



チェック！

（サルコペニア肥満をチェック）

- 歩幅が短くなる
- 歩行速度が遅くなる
- 駅階段を登るときに手すりを使う
- つま先立ちで歩くことができない
- 椅子に座った状態から片足で立ちあがれない
- 片足立ちで60秒立っていない

サルコペニア肥満の治療は大変です。将来、いつまでも健康でいるためにも日頃から体の自己点検をしておきましょう。

すべては村びとのために
村びと紹介
No.6

82歳の現役農家

双珠別で農業を営む伊藤さんご夫妻を訪ねた。お二人は、生まれも育ちも占冠村で、昭和32年にご結婚され農業を続けている。

最初は乳牛を飼っていたが、やがてお子さんが生まれ子育てなどで大変になり、肉牛に転換した。過去には、子牛から大人の牛まで育てあげ（肥育）、ふるさと祭りに3回ほど、占冠産和牛として出していたそうだ。3年はかかるという肥育。今ではそんな体力もなく、子牛を育て、家畜市場へ出している。



現在は9頭の親牛に6頭ほどの子牛がいる。毎朝、牛とあいさつし世話をしている。朝ご飯が日課となっている。牛の世話は、朝から晩までかかる。

昔は水田もやっていたが、農作業の忙しい農繁期には双珠別小学校の子とも達が学校を休み、農作業を手伝ってくれ

伊藤 清七さん
孝子さん
(字双珠別)

ていたそうだ。息子さんや娘さんも同じく一生懸命農作業をやってくれていたと振り返る。

また、馬も飼っていて、畑を耕したり荷物を運んだりと生活を共にする時代。忘れもしない昭和16年に軍馬として戦場に連れて行かれてしまったことは悲しい出来事だと語る。

現在、新規就農に向けて頑張っている若い方がいるが、何かアドバイスされるならば・・・との問いに、「とにかく辛抱！がんばってほしい。」とエールを送る。「私たちは、生活のために一生懸命だった。その苦労は今に生かされている。農業の研修制度があるがそれだけではやりきれない面もある。あとはやりたいという気持ちだと思う。」と現役農家の声には重みがあった。

清七さんは昨年腰痛に悩まされ、一月ほど入院していたが、手術し経過も良好で痛みがないという。孝子さんは血圧の薬は飲んでいれるものの元気そのもの。

御年82歳のお二人だが、「そろそろゆつくりされては？」との問いに、「がんばれるうちは続けたい！」と、まだまだ馬力のある伊藤さんご夫妻だった。

ご存知ですか？
こんな情報・制度

特殊詐欺に気をつけて！
倉本 聰さんからの被害防止「メッセージ」

6月2日富良野演劇劇場で、富良野市在住の脚本家倉本 聰さんから特殊詐欺の被害防止を訴える直筆のメッセージが富良野警察署長に手渡されました。

富良野警察署より、倉本さんのメッセージが送付されましたのでお知らせします。

最近の詐欺は手口が巧妙であり、家族とのつながりやコミュニケーションの薄れを察して、愛情につけ込んできます。メッセージには、「家族の声」をしっかりと見極められるよう、日ごろからのコミュニケーションの必要性を訴えています。

皆さん、家族と連絡をとっていますか？自分は絶対大丈夫と思わず、「すぐに振り込まない」「一人で振り込まない」を心がけ、振り込む前に、まず家族や警察に相談するなど、被害にあわないよう十分注意してください。

