

## 「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。今回は、運動不足による筋力低下を防ぐDIYです。

## 運動不足による筋力低下を防ぐDIY

新型コロナウイルスの感染拡大が長引き、外出の機会が減って運動不足になった人は少なくありませんが、厚生労働省の国民健康・栄養調査などの複数の研究から、運動不足が関わりと考えられる死亡者数は、喫煙、高血圧に次ぎ3位であることがわかっています。高血糖や飲酒、肥満よりも死亡する危険が高いのです。

運動不足で筋肉を動かさないと、筋力の低下が進みます。とくに高齢になつてから筋肉量が著しく減少すると、変形性膝関節症や骨粗しょう症になりやすいだけでなく、フレイル（運動機能や認知機能などが低下し、心身ともに脆弱化した状態）の危険性も高まります。

フレイルになると生活機能障害が起こりやすく、フレイルが進むにつれ要介護状態になります。要介護の前段階といわれています。フレイルの評価基準の一つとして日本版CHS基準があります。



久保 明先生  
(くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会  
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在は銀座医院 院長補佐のほか、東海大学医学部医学科客員教授。常葉大学健康科学部前学部長、元厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、日本臨床栄養協会副理事長、日本抗加齢医学会評議員、日本総合健診医学会審議員、内分泌・糖尿病専門医など。

次の5項目のうち、3個以上該当するとフレイル、1個または2個の場合はフレイルの前段階であるプレフレイルの可能性があるので注意しましょう。

- **体重減少**  
6カ月で2〜3kg減少した
- **疲れやすい**  
わけもなく疲れを感じる
- **歩行速度の低下**  
通常歩行・1・0m／秒未満
- **握力の低下**  
男性・26kg未満  
女性・18kg未満

## ● 身体活動量の低下

① 軽い運動・体操など、② 定期的な運動・スポーツ、いずれも週1回もしていない

また、糖尿病の人は筋肉量や筋力が低下しやすいので要注意です。臍臓から分泌されるインスリンというホルモンは、血糖値をコントロールする作用のほか、筋肉の細胞の増殖を促す作用もあるので、インスリンの働きが悪いと筋肉の減少につながると考えられています。

誰でも筋肉は加齢とともに減少し、ふだん体を動かさないと筋力も衰えていきますが、筋肉

細胞は1〜2カ月で半分くらいが入れ替わり、90代になつてからでも筋力は高められるという研究報告もあります。

高齢だからとあきらめず、次のような筋力低下を防ぐDIYを心がけましょう。

- 日常生活の活動量を増やすために、外出するときは歩く量を増やす、エスカレーターやエレベーターを使わず階段を上り下りする、家の中をこまめに掃除する、庭の草むしりなどをする
- 万歩計で一日にどのくらい歩いているのかを調べ、今よりも1000歩増やすようにする
- 週に2回ほど、ハーフスクワットなどの筋肉運動をする
- 無理な筋トレは関節に負担がかかるので、痛みが出ない範囲の運動を選ぶ
- 肉や魚、卵などの動物性タンパク質と、大豆製品などの植物性タンパク質を組み合わせ、摂取し筋肉量を増やす

※糖尿病の人は、タンパク質を摂りすぎると腎機能に支障が出やすいため、医師と相談のうえ適切な量を摂取する

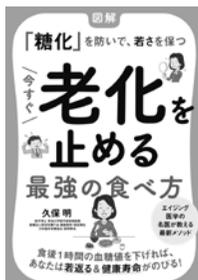
「糖化」を防いで、若さを保つ

今すぐ  
**老化**を止める  
最強の食べ方

食べ方を変えれば、あなたの老化は今すぐ止められます!!

同じ年齢なのに、老け方に差がつくのは「体の糖化」が原因です。本書では糖化のメカニズムをイラスト図解で、わかりやすく解説。エイジング医学として科学的な最新メソッドをアドバイスします。

発売中!



久保 明 著  
永岡書店 定価：968円(税込)