

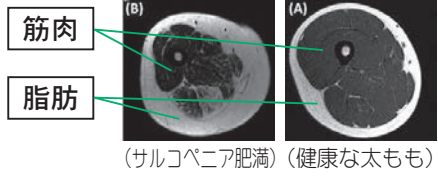
健康メモ

筋力低下は仕方ない？

年齢を重ねれば筋肉が落ちるのは仕方ないことだ、と思っていませんか？加齢に伴う筋肉量・筋力の低下は『サルコペニア』と呼ばれ、肥満や転倒・骨折、要介護状態と関連が深いと言われています。

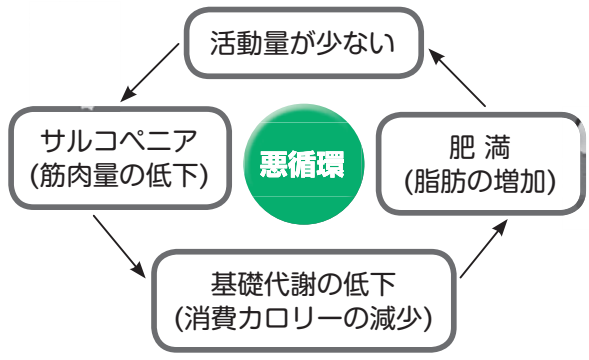
【サルコペニア肥満】筋力低下は25歳頃から始まり、生涯に渡って進行します。同時に消費カロリーも減るので、余ったエネルギーは脂肪になりやすく、筋肉が脂肪に置き換わり『サルコペニア肥満』と呼ばれる状態へと進行します。

この写真は太ももの断層写真です。2つの太ももの太さはほぼ一緒ですが、断層写真で比較すると、(B)の方が筋肉が少なく、脂肪が多いたことがわかります。このようにサルコペニア肥満は見た目には分らず進行



(サルコペニア肥満) (健康な太もも)

【サルコペニアの悪循環】肥満が進行していくと、左記のような悪循環を招きまします。



サルコペニア肥満はメタボよりも動脈硬化や高血圧、糖尿病などの生活習慣病リスクを高めることが明らかになっています。また、歩行困難や転倒による骨折などから、介護を要する状態へ移行していくこともあり、日々の予防が重要です。

【自己チェックしよう】

- 家の中でつまづいたり、すべったりする
 - 階段を上がるのがつらい
 - 歩くのが遅くなった
 - 握力が弱くなった
 - イスからサッと立ち上がれない
 - たんぱく質(肉・魚・卵など)をおかずあまり食べない
 - 食べないダイエットを行った事がある
- ※2つ以上当てはまると、サルコペニア肥満になる危険が高いとされています。

【日々予防しよう！】

ゆつくりとした動きでストレッチをしたり、または適量のたんぱく質を摂取する事などで予防出来ます。なによりも、それらを一気に行うのでは無く、少しずつ良いので長く継続する事が大事です。

イスに座ったもの運動でもOK!

心配な方はいつでも保健福祉センターへご相談ください。

保健師 林 千尋

経済センサス活動調査に

ご協力ください

総務省と経済産業省は、全国のすべての事業所及び企業を対象に平成28年6月1日現在で、「経済センサス・活動調査」を実施します。

「経済センサス・活動調査」は、全産業分野の売上(収入)金額や費用などの経理項目を同一時点で網羅的に把握し、我が国における事業所・企業の経済活動を全国的及び地域別に明らかにすることも、事業所及び企業を対象とした各種統計調査の母集団情報を得ることを目的としています。

この調査は、政府が実施する統計調査の中でも特に重要な調査の一つであり、正確な統計を作成するため、統計法(平成十九年法律第五十三号)に基づいた回答義務のある調査(基幹統計調査)として実施します。調査票は5月末までにお届けします。便利なインターネット回答が利用できますので、調査の趣旨・必要性をご理解いただき、調査にご協力ください。



経済センサスキャラクター

経済センサス 活動調査

経済センサス-活動調査キャンペーンサイト
www.e-census2016.stat.go.jp/