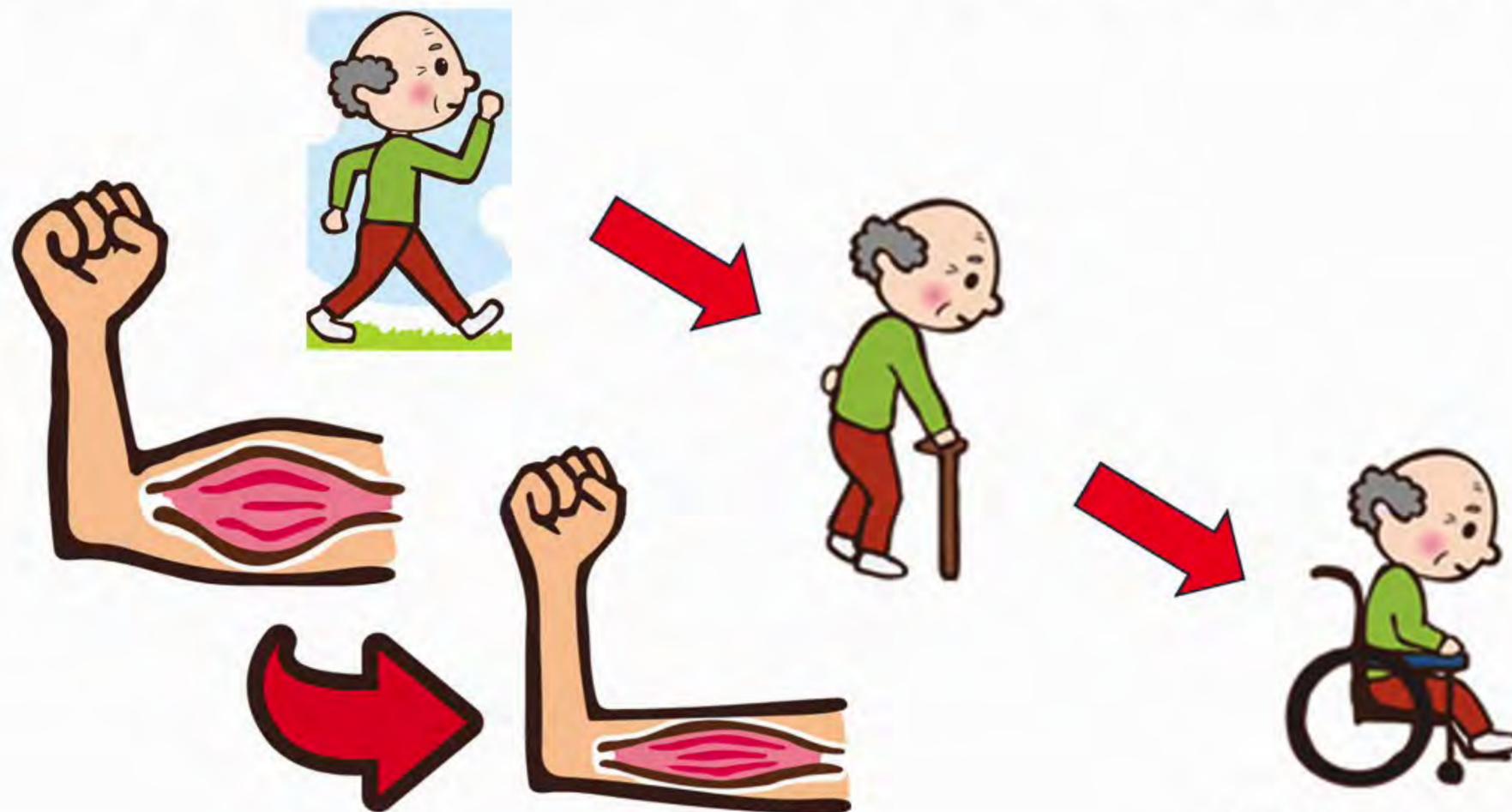
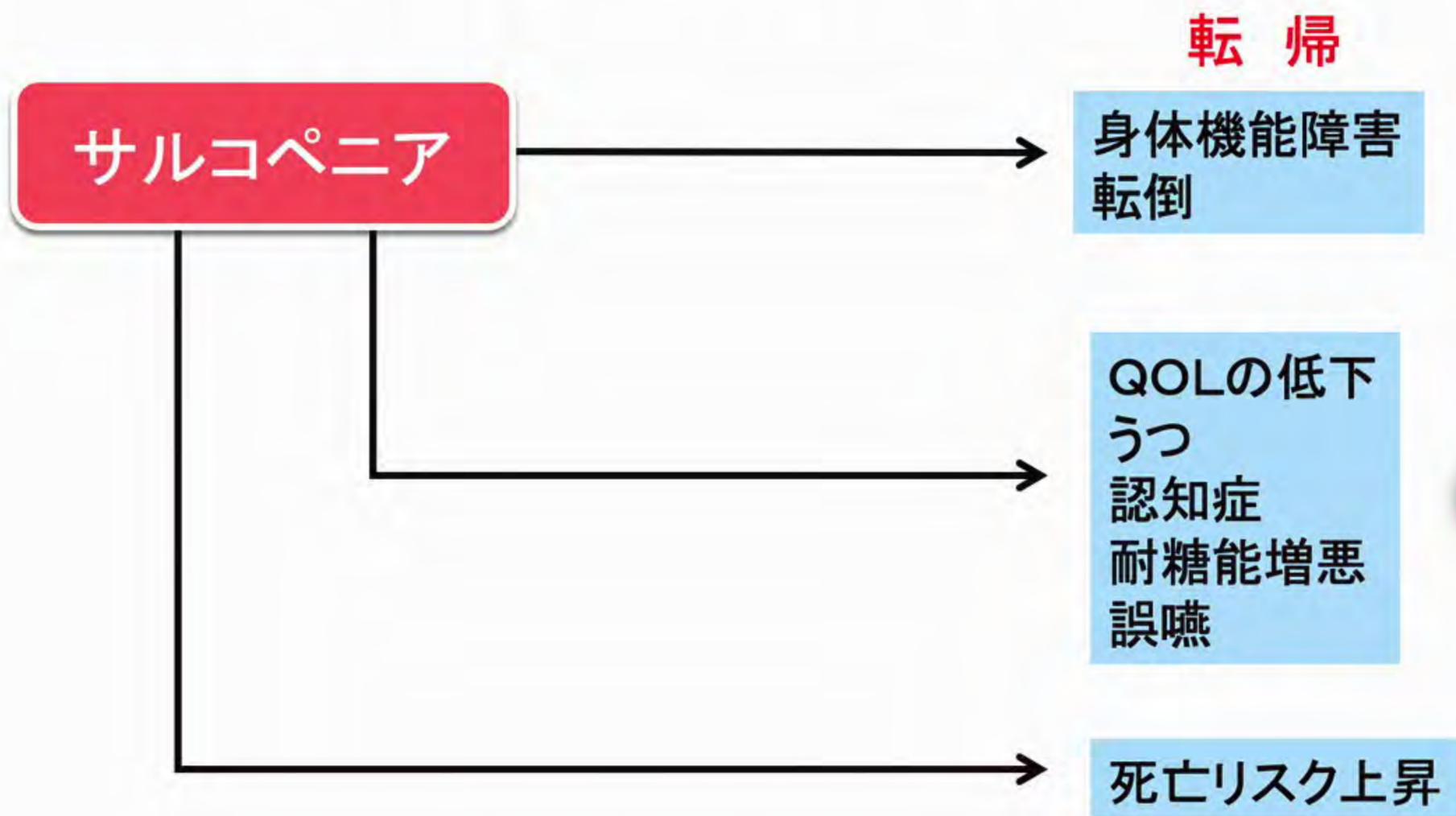


最近のトピックス(サルコペニア)

サルコペニアとは、骨格筋量が減少することにより
「全身の筋力や身体機能が低下している状態」のこと



サルコペニアの転帰



サルコペニアの予後は悪い!!



サルコペニア診断基準2019 (AWGS 2019)

症例の抽出

- 身体機能低下または制限、意図しない体重減少
 - 抑うつ気分、認知機能障害
 - 繰り返す転倒、栄養障害
 - 慢性疾患: 心不全, COPD, 糖尿病, 慢性腎臓病 等
-
- 下腿周囲長(CC) (男性 < 34cm, 女性 < 33cm)
 - SARC-F ≥ 4
 - SARC-CalF ≥ 11

評価

筋力	握力 - 男性 < 28 kg - 女性 < 18 kg
身体機能	6 m 歩行速度 (< 1 m/s) or 5回椅子立ち上がりテスト (≥ 12 秒) or SPPB (≤ 9)
骨格筋量	- DXA (男性 < 7.0 kg/m ² , 女性 < 5.4 kg/m ²) - BIA (男性 < 7.0 kg/m ² , 女性 < 5.7 kg/m ²)



サルコペニア

- 低骨格筋量 + 低筋力
または
- 低骨格筋量 + 低身体機能

重症サルコペニア

- 低骨格筋量 + 低筋力 + 低身体機能

指輪っかテスト

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。
計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

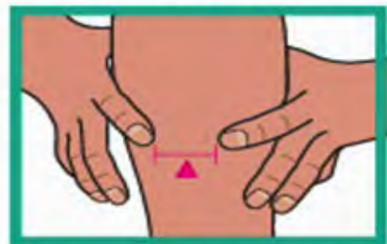
1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲ってみましょう。

2

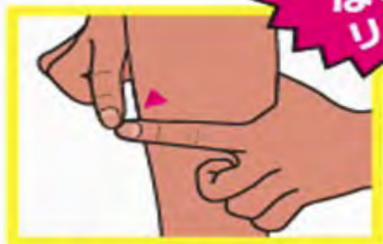
サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

転倒・骨折
などの
リスク

低い

サルコペニアの危険度

高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。



握力の評価(ペットボトル)



側腹つまみ

248名(73.8%)



筒握り

20名(6.0%)



3指つまみ

13名(3.9%)



逆筒握り

55名(16.4%)

筋力低下と関連あり

高齢者において
「逆筒握りでペットボトルを
開栓している」



筋力低下のサイン

歩行速度の簡易な評価

更新日：2021年9月21日

歩行者の安全を確保するために、渋滞状況など他の状況も考慮しながら検討して参ります。
歩行者用信号の青時間は、横断歩道の長さによって異なります。一般的には歩行速度を秒速1メートルとして道路を渡りきれるよう調整しています。
歩行速度が遅い高齢者や子供が多く利用する場所については、より多くの時間を出すよう考慮しています。



警視庁ホームページより引用

歩行者青時間は一般的には歩行速度を
 $1\text{m/秒} + \alpha$ として計算される。

横断歩道を青信号で渡りきれない



身体機能低下のサイン

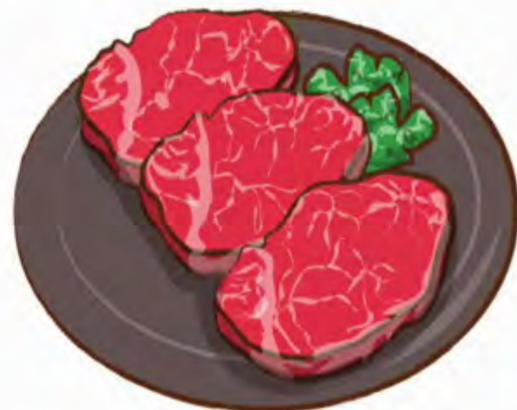


サルコペニア予防(栄養と運動を同時に)





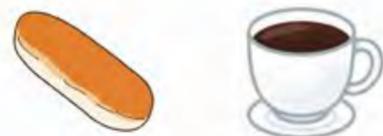
サルコペニア予防(栄養) たんぱく質をとりましょう!!



※腎機能の低下を認める方はかかりつけ医に相談してください

サルコペニア予防(栄養:具体例)

朝食



サンドイッチ

乳製品

昼食



肉うどん

夕食



具だくさんの味噌汁



小鉢1品追加

※腎機能の低下を認める方はかかりつけ医に相談してください

貯筋をしましょう!!



未来の自分に投資する「貯筋」!!
今日から始めましょう!