

知っ得！
介護
め
知識
⑧

介護老人保健施設ふれあい 理学療法士

淵脇 崇

大好評の「介護まめ知識」。今回より実践編が始まります。ご自身の介護予防にもお役立てください。

サルコペニアって何??

最近、テレビの健康番組でもよく聞かれる横文字の言葉が、みなさんありませんでしょうか？サルコペニア、フレイルといった言葉です。次々に現れるこのような言葉をどれくらいの方が理解されているのでしょうか？かく言う私も…説明しろと言われると少し怪しいです(苦笑)。そんな私ですが、今回はサルコペニアについてご説明したいと思います。

サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少する事で、握力をはじめ上半身や下半身など全身の『筋力低下が起きる』又は『身体機能が低下(歩く速さが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど)』する事を言います。この言葉の語源としては、ギリシャ語で筋肉を表す「sarx (sarco: サルコ)」と喪失を表す「penia(ペニア)」を合わせた造語です。

サルコペニアに陥ると、転倒・骨折(大腿骨・脊椎)となるリスクが高まり、骨粗鬆症や変形性関節症とも深く関係していると言われています。また癌患者の生存率が低下し、手術時の死亡リスクが高まる事が各種報告からも示されており。もはや超高齢社会であるといえる日本では、平成12年時は、要支援・要介護認定を受けられていた方が256万人であったのに対し、平成24年では561万人と介護認定を受けられる方が増えており、75歳以上の要介護状態の原因として、高齢による衰弱：15.6%、骨折転倒：12.9%、関節疾患：11%とサルコペニアを起因とする要介護状態が多くなっており。その為、介護予防の観点から、サルコペニアという言葉が使われる機会が多くなったのだと思います。

このサルコペニアの診断基準としては、2014年に日本人の体格でも出来るアジア人特有の診断基準が作られました。これには、1次テストとして握力もしくは歩行速度計測し、握力：男性26kg以下、女性18kg以下、歩行速度は0.8m/秒以下の基準を下回る様であれば、更に精密な筋力計測を行う事で最終的な判断を行います。ご自宅でも簡単に行えるテストがあります。それが「指輪っかテスト」です。

図に記載のある通りですが、ご自身のふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲むようにして下さい。その際に、囲むことが出来ない方はサルコペニアの危険性が低く、容易に囲むことができ、隙間がある方は危険性が高いといえます。まずは、このような簡易検査でご自身がサルコペニアに陥っていないかを見極め、サルコペニアの可能性が高い方は、今からでも適切な栄養摂取と運動を心掛けるようにしましょう。

指輪っかテスト

●ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲む

低 ← サルコペニアの可能性 → 高

※指の長さなどの個人差があるため、あくまでも目安になります。

要注 意

4月3日、生八橋の「おたべ」工場めぐりから時代劇のメッカ「東映太秦村」、そして下鴨神社散策へと、盛りだくさんのバスツアーが開催されました。

絶好の春日和 京都大満喫♪



れもどこへやら。「ゆったり過ごさせていい企画でしたね」高齢者の私達には、特上の大型観光バスで、走行中のバスのゆれが殆ど身に負担を感じませんでした。絶好の春日和に恵まれ、楽しい1日でした」とうれしい感想もいただきました。

(友の会事務局 戸島優子)

東洋友の会 総会開催



4月6日、日之出町の六反田池会館で、平成30年東洋友の会総会を開催しました。しだれ桜の中、28名の参加で、1年間の活動内容や会計報告、今年の行事予定が報告されました。皆で昼食をとった後は、「ロコモティブ・シンドローム」についてのミニ講座を鍼灸師の視点からお話をさせていただきました。

(東洋友の会 脇本里奈)

春の訪れが駆け足だったため、4月7日のお花見は当初の予定を変更し多武峰へ。参加者は18名。何とか期待に応えようと、ソメイヨシノが踏みとどまってくれていました。三分咲き、と言いたところですが七分散り。桜吹雪が春の終わりを連想させ、残りわずかな美しい時間を堪能する事が出来ました。



桜の後は、ゆつくりと買い物。日頃あまり外出できない方も多かったので、大変喜んで頂きました。(大福診友の会 吉川謙二)

- 第17期役員体制** (敬称略)
- ◆ 会長 松尾 忠
 - ◆ 副会長 今井 光子、太田 敦、高階 俊治、常村 義仁、寺前 憲一、松下 光人
 - ◆ 常任世話人 浅井 義久、坂本 博道、西堀 五月子、林 美佐子、藤井 信雪
 - ◆ 世話人 浅野 間正、芹原 美紀子、飯尾 大彦、池田 年夫、磯田 文子、今村 秀之、植田 一馬、尾崎 元枝、河野 重子、木村 けい子、河面 哲子、沢田 洋子、高井 悦子、竹花 祥隆、竹森 衛、田畑 順子、田部 千津子、中井 政友、仲尾 正信、中川 由子、中村 正樹、西堀 佐知子、馬場 前、東 充洋、肥後 恵、平岡 正広、福本 美代子、藤田 八十八、藤本 みや子、松村 光庸、南口 好英、向川 征秀、村上 誠子、村上 満江、森本 和央、山田 美津代、吉田 忠雄
 - ◆ 事務局 長 木下 美和
 - ◆ 会計 監査 中北 美知代、馬場 千恵子
 - ◆ 会計 松下 光人