



『サルコペニア』『フレイル』『ロコモ』 つてご存知ですか。

横断歩道を青信号で渡り切れなくなったり、ペットボトルのキャップを開けにくくなっているませんか？サルコペニアやフレイルのサインかもしれません。今回はサルコペニアやフレイル、ロコモについての話です。

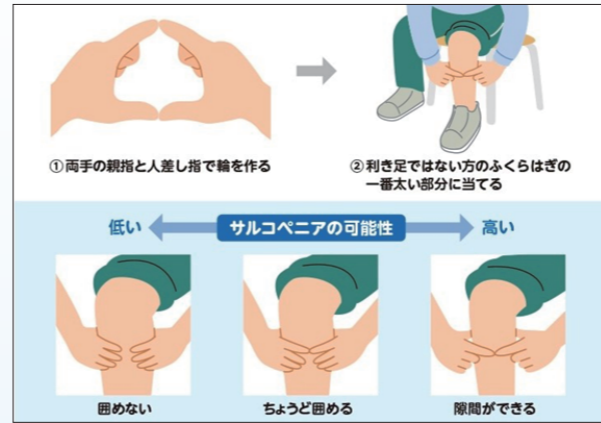
まずそれぞれの意味を簡単に説明します。

サルコペニアとは加齢により筋肉の量が減少していく現象です。主に不活動が原因と考えられています。そのメカニズムは完全にはわかっていません。

フレイルとは筋力のみならず心身の活動が低下し介護が必要となる前段階です。健康と要介護の狭間の状態を意味します。

また**ロコモ**とはロコモティブシンドロームの略で日本整形外科学会が提唱した運動器の障害で運動機能が低下した状態をいいます。それぞれ早い段階で対策することで要介護状態を先送りすることができる事がわかっています。簡易評価法を紹介しますので自己評価を行ってみてください。

まずサルコペニアの簡易評価法は指輪つかテストです。両手の親指と人差し指で輪っかを作りふくらはぎを囲んでみましょう。囲めたり隙間ができると筋肉が減少していることを意味しサルコペニアの可能性がります。



フレイル・ロコモ簡易チェック

次はフレイルの簡易チェック方法です。次の5項目のうちいくつ当てはまるでしょうか？

- ①6か月で2～3kgの体重減少がありましたか？(はい1点 いいえ0点)
- ②以前に比べて歩く速度が遅くなったと思いますか？(はい1点 いいえ0点)
- ③ウォーキング等の運動を週に1回以上上していますか？(はい0点 いいえ1点)
- ④5分前のことが思い出せますか？(はい0点 いいえ1点)
- ⑤ここ2週間わけもなく疲れたような感じがしますか？(はい1点 いいえ0点)

3点以上でフレイルの可能性がります

最後にロコモ度チェックを図に示します。一つでも該当すればロコモの可能性がります。



それぞれ自己評価法でひっかかった方は年のせいとあきらめず対策を始めることをお勧めします。対策の2本柱は**栄養**と**運動**です。**タンパク質**摂取と**筋力強化**で健康長寿を目指しましょう。

フレイルの予防

フレイルの予防には、運動が効果的です。運動と言っても非常に多くの種類があるので、その中でも今回はスクワットのやり方について詳しく紹介します。

なぜ、スクワットを今回紹介するのかというと、スクワットは全身を鍛える効果がある運動だからです。実際、スクワットは太もも・太もも裏・お尻・ふくらはぎなどの下半身だけでなく、お腹周りや背中も鍛えることができますよ。

これらの筋肉を鍛えることで、歩く・階段の昇り降りだけでなく腰痛予防にも効果的なんです。スクワットを行うと多くのメリットがあることは分かったと思いますが、ただ単にスクワットを行えば良いのではなく、正しいやり方で行わなければ、せっかく運動しても効果が半減してします。

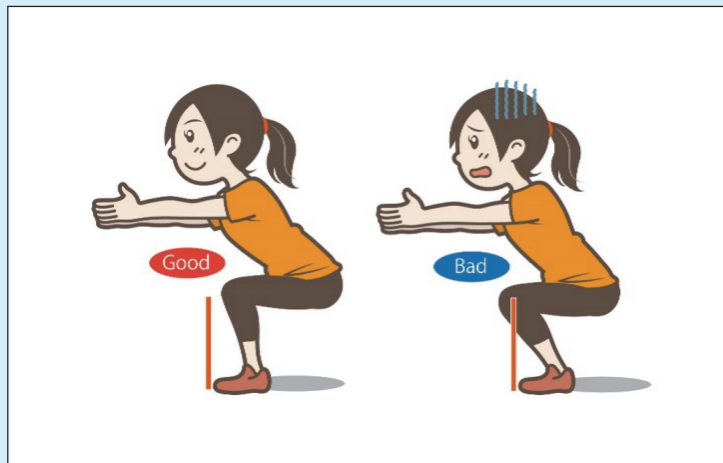
実際、スクワットを行うにあたっては正しいフォームで行うとともに、「5秒かけてお尻を下げる」「5秒かけてお尻を上げる」というポイントも押さえておくことが重要です。では実際のスクワットのやり方です。今回は椅子を使用した、最も簡単な方法をお伝えします。

椅子を使用した運動方法

- ①両足は肩幅くらいに開いて立ち、両手で椅子の背や机などを持つ。
- ②太ももの裏側が床と平行になるように、お尻を下にまっすぐ落とす。
*その際、膝を曲げすぎると痛める危険性があるので90度以上曲げない。
また、背中が丸くなったり、踵が浮いたりしない
- ③太ももの前に力が入っていることを意識しながらゆっくり姿勢を戻す。

スクワットの効果的なやり方

このように、正しいフォームで10回を2～3セット行います。なぜ10回になるのかというと、筋肉トレーニングの回数は8～10回が限界になる負荷で行うのが最も効果的といわれています。逆に20回・30回でも簡単にできる場合はもしかしたら正しいフォームで行えていない可能性があるため、「運動がゆっくり行っているかな?」「お尻が床と平行になるまで下げられているかな」など、今回お伝えした内容を1度振り返ってください。



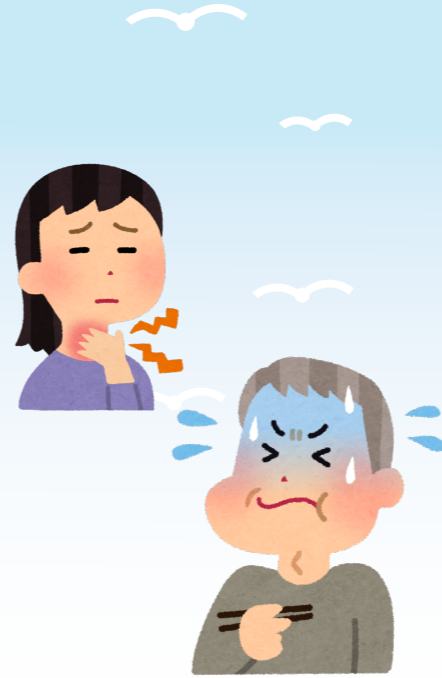


オーラルフレイル

最近飲み込みにくくなったな、

むせるなどと思ったら・・・

加齢性変化の一つに嚥下障害があります。高齢者では歯の喪失（歯が抜ける）や唾液の分泌の低下、のどの奥の感覚の低下、飲み込みに使う筋肉の機能低下などが原因で嚥下障害が起こります。当院では嚥下機能を評価する検査を積極的に行っています。個々人の嚥下状態に合わせた食事のアドバイスや嚥下リハの提供も行っていますので、最近飲み込みにくくなったとか、むせるようになったなどの症状がある場合はお気軽にご相談ください。



骨粗しょう症とは

骨の中で古い骨の破壊と骨の形成が繰り返されています。これを骨代謝といいますが、そのバランスが崩れると骨の量が減り、骨粗しょう症となります。骨の強度が低下しているため、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなります。

特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。自覚症状があらわれにくいため、早めに検査を受けて自分の骨の状態を確認することが大切です。

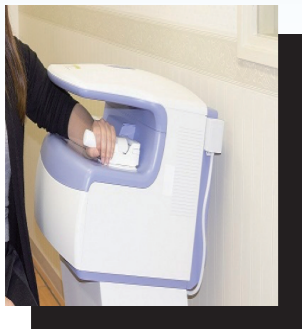
骨粗しょう症を調べる方法に骨代謝マーカーの測定、超音波法、X線を使用する骨密度検査があります。

骨密度とは骨の強さです。骨を作るミネラル（カルシウム、リン）がどれくらい詰まっているか表します。骨密度が低いと骨粗しょう症と診断されます。

当院では骨代謝マーカーと骨密度検査があります。骨代謝マーカーの測定方法は、血液や尿の中に含まれる骨代謝に関する成分を測定して骨の代謝を調べる方法になります。

X線を使用する骨密度検査はいくつか種類があり、当院では前腕で計測する機械を導入しております。椅子に座った状態で検査ができ、5分かつからず検査が完了します。左の写真がその機械になります。

なお、青山脳神経外科病院では、より精密な腰椎・大腿骨で測定する機械があります。

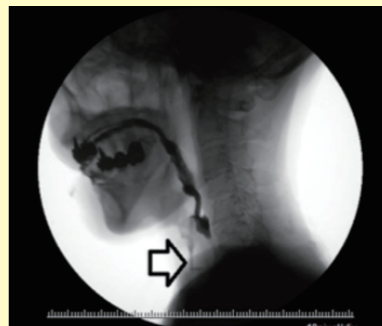


嚥下機能を評価する検査

- ・嚥下造影検査(VF)
…造影剤を混ぜた食べ物/飲み物を飲み込み、レントゲンで嚥下機能を評価する。



- ・嚥下内視鏡検査(VE)
…耳鼻科で使う細いスコープを鼻から喉の奥まで挿入し、実際の飲み込みの様子を観察する。



<嚥下指導/リハ>
VFやVEでの嚥下機能の評価ののちに、個々の状態に応じた食事のアドバイス(どんな食事をどのように食べたら良いか、椅子のリクライニングの角度の調整など)や自宅で行える嚥下リハの指導を行います。



ご参考までに簡易な「骨の自己健康チェック」を載せましたので、あなたの骨の健康度をチェックしてみましょう。

骨の自己健康チェック		チェック
1	最近、背が縮んだ	
2	体格は、どちらかといえば細見である	
3	家族に骨粗しょう症と診断された人がいる	
4	糖尿病だったり、胃や腸の手術を受けたことがある	
5	たばこをよく吸う	
6	お酒は飲むほうだ	
7	運動はもちろん、体を動かすことが少ない	
8	乳製品や小魚をあまり摂らない	
9	天気の良い日もあまり外へ出ない	
10	(女性の方) 45歳以前に閉経を迎えた	

ひとつでも「はい」がある方は、骨粗しょう症の可能性がありますので、詳しくは医師にご相談ください。

