

## 高齢に伴う“筋力の低下”について



聖路加国際病院 / 内科顧問  
ヘルスクラブ ジ・イースト顧問  
林田 憲明

還暦を過ぎたころから、私たちは筋肉や関節が硬くなり始めたことを実感しやすくなります。ところが実際には 50 歳代のころから少しずつ筋力低下に気づく方が多いのではないのでしょうか？最近では体の衰えをいくつかの単語で表すことが多くなりました。

まず**フレイル**。これは英語の frail(弱々しい、壊れやすい)の意味で、老化に伴う身体の衰え、加えて消化器や呼吸器など内臓機能の低下、精神的な不安定状態などを含めた一般的な体力低下を示す言葉です。

フレイルの中で特に骨・筋肉・関節・神経など運動機能が低下し、体の移動が困難な状態を**ロコモティブ・シンドローム**(運動器症候群)と呼びます。移動困難な高齢者にみられる筋肉量の減少した状態は**サルコペニア**と言います。

それでは運動器症候群の診断はどのようにすればいいのでしょうか？

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段では手すりが必要
- ④家の中で重いものを運ぶのが辛い
- ⑤2kg 程度の買い物を持ち帰るのが困難
- ⑥15 分続けて歩けない



この 6 項目のどれかが該当すれば、この症候群の可能性がります。

この症候群の最も多い原因は筋力の低下です。

もう一つ見逃してならないのは関節や骨の病気。

関節炎、脊椎の病気、骨粗しょう症などがあれば同じ症状となりますから、疑ったならば医師を受診することをお勧めします。

筋力低下の回復については食事と運動習慣が基本となります。

たんぱく質は肉・魚・豆類・卵・乳製品からまんべんなく摂り、バランス良く食事をする。

運動に関しては、少しずつ定期的な運動習慣を身につけることです。

3 千歩(約 30 分)の歩行から始めて 5 千歩、8 千歩と伸ばしていくのがいいでしょう。

最低週 2 日、1 時間がお勧めです。屋内運動では片足立ち・腿上げ・スクワットなど

下半身強化運動が有効で、朝と午後の NHK テレビの運動番組もストレッチ体操が中心なのでよいでしょう。

詳しくはインストラクターにお尋ねください。

