

## ●サルコペニアその2

### ■サルコペニアの診断基準：

2014年にアジアのワーキンググループ(Asia Working Group for Sarcopenia)が診断基準を示しました。

**握力低下または歩行速度低下**+**筋肉量低下**をサルコペニアとしています。

握力：男性 26kg未満、女性 18kg未満、歩行速度：**0.8m/秒以下**

### ■要点：

要約するとサルコペニアとは加齢に伴う筋肉量の減少と筋力低下を意味します。これは日常の立ち居振る舞い、つまり歩いたり、イスに座ったり、イスから立ち上がったたり、床から起き上がったたりなどの身体機能の低下として現れます。

①握力②歩行速度③筋肉量の3つのうち“歩行”がもっとも分かりやすく、歩く姿、脚の運び、歩幅、歩行速度などで筋肉の衰えをある程度判断することが出来ます。

### ■歩行速度：

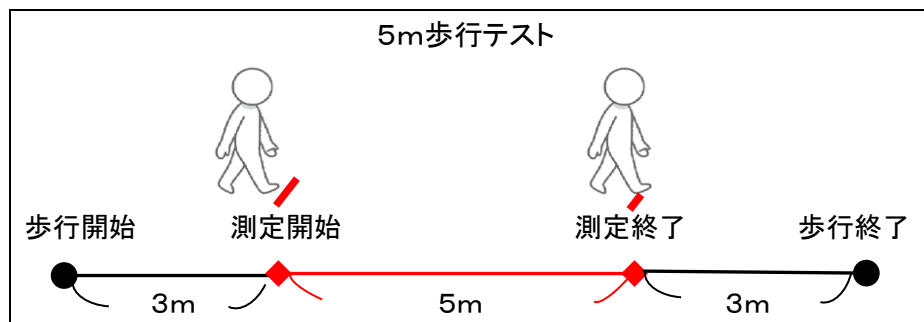
背筋を伸ばして、ススッと歩ければ問題はありません。なかなか脚がでず、信号が赤になっても横断歩道の途中で取り残されてしまう光景を目にすることがあります。そもそも歩行速度はどうやって測るのでしょうか。それには「5m歩行テスト」がよく使われています。

**測定方法**：①前後の予備路 3m+測定区間 5m を歩きます。

②測定区間 5m を歩行する時間を計測します。

(開始・終了のタイミングはつま先がしるしのテープにのるかもしくは越えたとき)

③いつも歩いているペースの普通歩行速度を測定します。



**5m歩行時間**：0.8 m/秒という歩行速度で5m歩行したら6.3秒かかります。

歩行速度は年齢、性別、歩幅などで変わりますが、信号や線路を安全に渡りきれることが重要です。文科省の委託を受けて各自治体が体力・運動能力調査を行っていますので HP を閲覧の上、歩行速度などを参考にしてください。

### ■歩行者用青信号：

歩行者用の青信号は 1m/秒程度の速度で歩くように設定されているそうです。信号が青になって歩き始めて青の点滅になるまでに横断歩道を渡りきれるように時間設定されています。つまり 10m の横断歩道なら 1m/秒の速度で 10 秒+α (点滅時間) ということになります。サルコペニアの 0.8m/秒以下になると青信号のうちに渡りきるのが難しくなります。

### ■私の場合：

簡単な方法を紹介します。私の一步の歩幅は 65~70cm です。5m はおよそ 7 歩になります。そこでゆっくり歩きながらある時点から 1, 2, 3・・・と数え、7 歩目の足が地面に着いた時の時間を計測すると 4 秒弱でした。この方法は必ずしも正確ではありませんが、おおよその歩行速度は測れます。

#### ■対策：

サルコペニアは筋肉量が低下していて何らかの支援が必要です。歩行速度が遅くなってもまだ筋肉量の低下のないフレイルの状態です。周囲の方々が気づくことが大事です。そして 1g/kg 程度の蛋白質を摂取することと有酸素運動とレジスタンス運動の組み合わせることがポイントになります。

具体的には、BCAA (branched amino acid : 分枝アミノ酸) と呼ばれるロイシン、イソロイシン、バリンというアミノ酸が重要で、特にロイシンを多く含む食材は牛もも赤身肉、鶏むね肉、まぐろ、あじ、納豆などです。有酸素運動は散歩が一番です。代表的レジスタンス運動を3つご紹介します。①立った状態で食卓のテーブルなどに両手をついて、かかとの上げ下げを繰り返します (爪先立ちになってかかとを落とす) ②テーブルに片手をついてまっすぐ立ち、片足を浮かせて 1 分程度静止します。これを左右繰り返します③イスに座った状態から両手をテーブルについて、少し前かがみになって立ち上がります。どれもテレビを見ながらでも出来ますので朝晩数回ずつやってみましょう。続けることが大事です。

#### ■余談：

我が家では英字新聞をとっています。週間 Student times という学生向けの新聞です。最近 Alpha という名前に変わりました。国内外の政治、経済、音楽、映画など様々な事柄を簡単に紹介しています。和訳はついていませんが、文中のポイントとなる単語の意味がのっています。ほぼタイトルだけの流し読みです。最後に世界で活躍する日本人とその人の座右の銘が紹介されています。その 1 つをご紹介します。“continuity is the father of success” 継続は力ということです。