

健康な身体作りのために ～Home EXを添えて～

話題のサルコペニア

“サルコsarx(肉・筋肉)+”ペニアpenia(減少・消失)”で、加齢に伴って生じる骨格筋量の減少という意味です。筋肉量の減少に伴う運動機能(歩行速度または握力のいずれか)の低下がみられ、生活習慣病の発症のリスクが高まるといわれています。高齢者においては、筋肉量の減少による嚥下機能低下も問題となっています。身体的リハビリも必要ですが、嚥下機能訓練(嚥下リハビリ)も重要です。今回は、自宅や隙間時間にできるリハビリをご紹介します。

サルコペニアの診断基準

- ①筋力
握力 男性<28kg, 女性<18kg
 - ②身体機能
歩行速度 1.0m/秒以下
5回立ち上がり 12秒以上
 - ③骨格筋量
DEXA: 男性 7.0kg/m²未満
女性 5.4kg/m²未満
※DEXAはX線を利用して測定。
- ①+③ or ②+③ → サルコペニア
①+②+③ → 重症サルコペニア

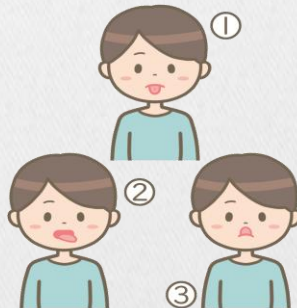
* Chen LK, et al : Asian Working Group for Sarcopenia : 2019 consensus update on sarcopenia diagnosis and treatment. J Am Med Dir Assoc 21 : 300—307. e2, 2020.

自宅や隙間時間にできるHome EXを行い、 嚥下機能、筋力の維持をしましょう

首のストレッチ



舌の運動



パタカラ体操



タオルバンザイ 上肢挙上(肩関節屈曲)

両手でタオルを持ち、肘を伸ばして上に持ち上げます。



10回 × 2セット

肩上げ下げ 肩甲骨挙上下制

両肩をすくめます。両肩を下ろします。



10回 × 2セット

体横倒し 体幹側屈

腰と頭に手を当て、体を左右に倒します。



10回 × 2セット



嚥下機能の低下から栄養不足や筋力低下がみられます。リハビリの時間以外にも上記リハビリを実践してみましょう。
NST委員会 難波(3B) 石橋(リハビリ)