

ご家族みんなの元気を応援します！

# 元気ニュース

Genki News

Vol.34

## 健康

### 始めましょう！人生100年計画！

私たち人間は他の動物たちよりも寿命が長く、一説には120歳程度までなら生きることが可能とされています。日本は世界で最も長生きの国であり、平均寿命は90歳近くまで伸びようとしています。さらに、「百寿者」(100歳以上の人)は6万人以上おり、この数は年々増加傾向にあります。

「百寿者」には共通点があり、一日中じっとしている人は少なく、家の階段を上り下りして食卓へ向かう、調子が良ければ家の周りを散歩する、自分の洗濯物をたたんで片付けるなど、できる範囲での日常生活動作を続けています。また、食事の面においても、毎日3食しっかり食べ、米飯を中心に、魚や豆腐、納豆などの大豆製品(タンパク質)が多いこともわかっています。

「よく食べて、よく動く」これが健康で長生きするための秘訣なのではないでしょうか。そのためには、まず「自分の足でしっかり歩くことができる」ということが大切になってきます。

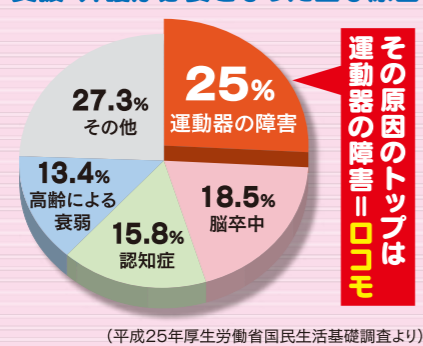


予備軍 4,700万人!

### 自立した生活を脅かす「ロコモティブシンドローム」

運動器(骨、関節、筋肉など)の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」(ロコモ)といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。運動器はひとつでも動きが悪くなると、他の運動器にも障害を与え、さらに症状が悪化する悪循環が繰り返されます(ロコモスパイラル)。また、ロコモの中でも特に**筋肉の減少**を「サルコペニア」といいます。高齢者においては筋肉の減少速度はますます高まり、1年で5%以上の減少をすることもあります。

支援・介護が必要となった主な原因



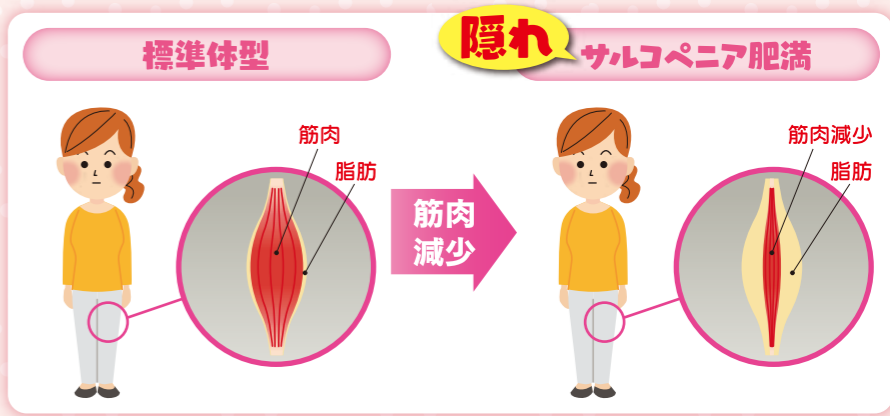
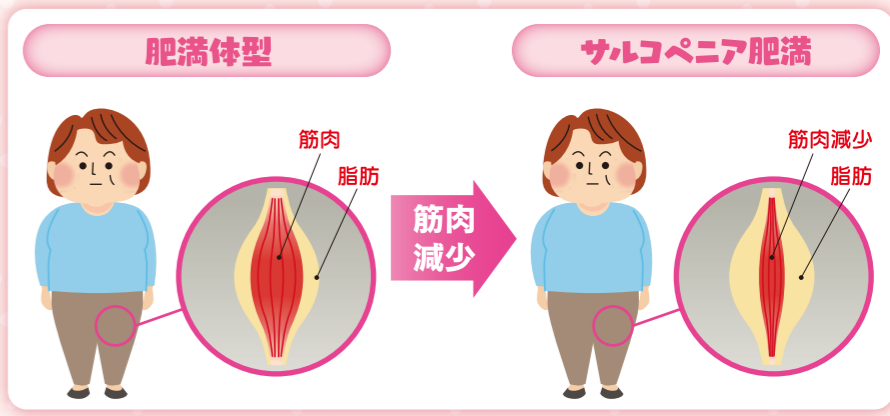
次のページからは自立した生活を送る秘訣をご紹介します！

### 見た目は痩せているのに肥満!? 「隠れサルコペニア肥満」とは??

サルコペニア肥満は、通常の肥満よりも生活習慣病などにかかりやすく、運動能力、特に歩行能力を低下させます。さらに、病気のリスクも高くなり、**糖尿病では19倍、高血圧では2.3倍、寝たきりリスクは6倍に!**

また若い頃と体重や体型があまり変わらず肥満度を示す体格指数(BMI)が標準でも、筋肉だった部分が脂肪に置き換わっている「**隠れサルコペニア肥満**」も問題になっています。隠れサルコペニア肥満は、体重や体型があまり変わらないため、**外見上は気づきにくいことが多く、発見が遅れがちで、気づかないうちに生活習慣病などが進行しやすくなっています。**

あなたは大丈夫ですか??



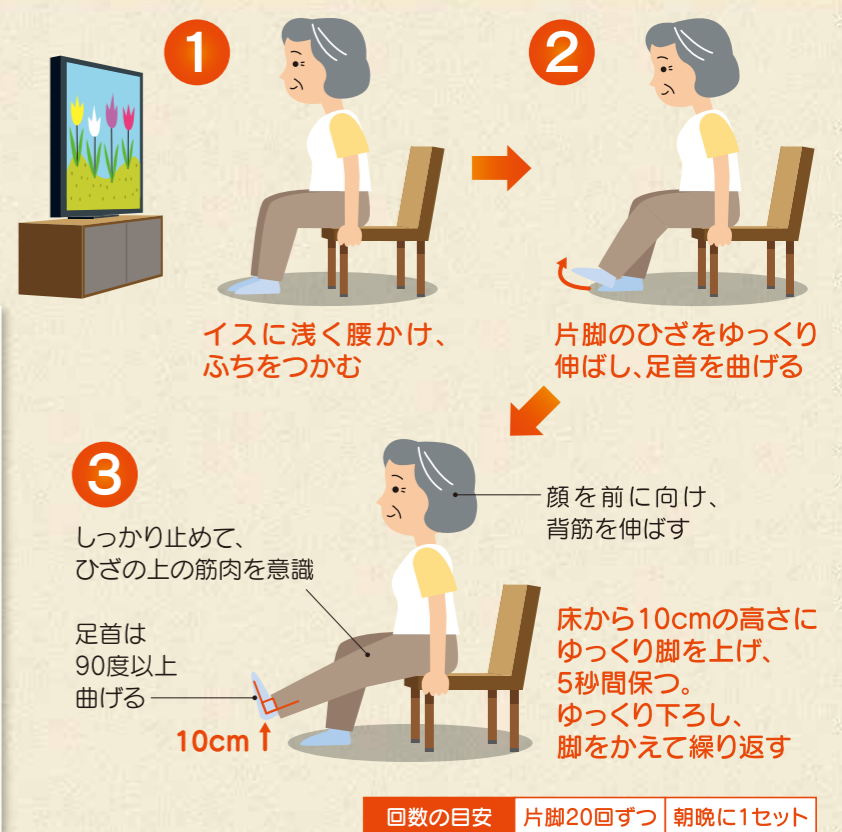
現代人は、体型に敏感になっています。顔を見れば「太った?」「痩せた!」と外見の話ばかり。しかし見かけは痩せていても、実は脂肪だらけということも。

### 健康 TOPICS 第28回 ちょっとカラダにいいお話

### さあ始めましょう! 自宅で「貯筋肉」

**腰かけ脚上げ体操 大腿四頭筋訓練** だいたいしとうきんくんれん

足首を90度以上曲げて行くと、大腿二頭筋やふくらはぎのストレッチにもなります。



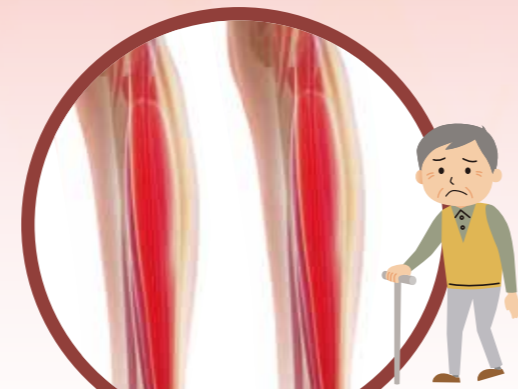
# 筋肉

が減少すると...  
 関節・軟骨への負担が増加し、  
 結果寝たきりに!



太くて健康だった筋肉が

栄養・運動不足により悪循環に陥った結果...



やせ細った筋肉に...



# 軟骨

関節成分が不足すると...



## 変形性膝関節症の発症へ!

変形性膝関節症とは、膝関節の軟骨がすり減って関節炎や変形が生じ、痛みなどを引き起こす関節痛です。重症化すると、日常生活が困難になり、車いすや寝たきり生活になることがあるため少しでも早い時期からの対処が重要です。



傷んでいる半月板



正常な半月板

## 補っておきたい「筋肉成分」

### BCAAアミノ酸

BCAAは、Branched Chain Amino Acidsの略称で、分岐鎖アミノ酸と呼ばれます。必須アミノ酸にも含まれるバリン、ロイシン、イソロイシンがこれにあたり、私たちの筋肉を構成するたんぱく質（筋たんぱく質）に含まれる必須アミノ酸の約35%を占めるなど、筋肉のエネルギー代謝に深く関わっています。

疲労回復

バリン

運動後に傷ついた筋肉を修復し、回復する

持久力向上

イソロイシン

筋肉増加や疲労回復・持久力の向上

ロイシン

瞬発力を高めたり、運動後の筋肉を強化・修復する

筋肉強化

### イミダゾールジペプチド

イミダゾールジペプチドは、動物の脳や心臓、肝臓や骨格筋など、広く分布しています。身近な食品では、鳥の胸肉・マグロ・カツオなどに多く含まれています。

最大の特徴は、筋肉疲労を溜まりにくくすることと、活性酸素を抑える力があることです。筋肉中の疲労物質である乳酸の分解を促進し、疲労感を軽減します。



### アルギニン

アルギニンは、たんぱく質の合成を促すことで、筋肉を作り出します。また、体脂肪の減少や血管の拡張、そして成長ホルモンの促進も期待できます。血管の拡張が見られれば血行促進が期待できるため、身体の様々な機能の活性化にも繋がります。血行が良くなれば、新陳代謝の促進や疲労回復も見込めます。

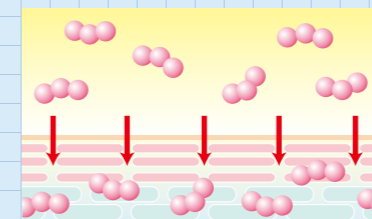
## 補っておきたい「軟骨(関節)成分」

### 低分子ヒアルロン酸

通常のヒアルロン酸の分子量は100万~800万となっているのですが、これでは非常に大きすぎるため、腸内に上手く吸収することができません。そのため食事などから摂取するヒアルロン酸は高分子であり、腸からスムーズに吸収することが難しいとされています。

そこで開発されたのが、低分子ヒアルロン酸です。この「低分子ヒアルロン酸」は、天然のヒアルロン酸よりも分子量が小さくなっているため、高分子のヒアルロン酸より遥かに腸内に吸収されやすくなっています。

低分子ヒアルロン酸



分子が小さいので腸からの吸収がスムーズ

### プロテオグリカン

プロテオグリカンは軟骨をはじめ、体のあらゆる場所に存在する物質で、軟骨の柔軟性や弾力（復元力）を維持するスポンジやクッションのような役割をしています。そのため、プロテオグリカンが減少すると、軟骨がすり減り、関節に痛みがでるようになります。

### Ⅱ型コラーゲン

私たちの体内には20種類以上のコラーゲンが存在し、Ⅱ型コラーゲンは主に軟骨に多く存在しています。ヒアルロン酸やコンドロイチンを軟骨につなぎ止めておく重要な役割を担っています。

### コンドロイチン

プロテオグリカンの中に存在する物質。ジェル状で、細胞と細胞を結びつける性質があり、保湿性に優れています。

### グルコサミン

グルコサミンは体内でヒアルロン酸やコンドロイチンの原料として使用され、最終的にプロテオグリカンが作り出されます。