

一昨年はスポーツ吹矢と自律神経の話、去年の第8回大会では亭主を早死させる10か条のお話をさせていただきました。今回も事務局の亀井さんから、短く要領よく医学情報、体調管理の留意事項などお話しただけでないかとのお申し付けをいただきましたのでどうぞよろしくお願ひします。

題して『サルコペニアとかフレイルと言う言葉を聞いたことがありますか?!』

サルコペニア（ギリシャ語でサルコ「筋肉」ペニア「減少」）

高齢になるにつれて筋肉の量が減り筋力が衰えた状態です

- ①歩く速さが遅くなる・・・若いころの半分ないしそれ以下
- ②握力
- ③筋肉量・・・親指人差指で作った輪でふくらはぎの太いところを囲むと足が細くて隙間ができてるのはとても心配

このサルコペニアの状態から状況がすすんでしまつてフレイル

- ①体重が減少（半年で2～3キロ、1年に4～5キロ）
 - ②疲労感・・・わけもなく疲れたような感じ
 - ③活動レベルの低下をきたし生活機能が全般的に低くなった状態
- これがフレイル（ネーミングはカッコいいのですが、**frailty** 虚弱・・・高齢による衰弱、要介護状態になっていく）
そこでそうなる前に、今のうちから、予防法

(1) まず運動・・・ウォーキングなどの有酸素運動や筋トレ

平坦な道でなく、障害物を乗り越えるような
茨の道を歩もう

・・・片足立ち、左右1分間ずつ1日3回

・・・スクワット1セット（5～10回）を1日3回

(2) そして栄養補給・・・とくに筋を造るロイシンの摂取が効果的

具体的には赤身の肉、魚、大豆、乳製品などしっかり

以上ですがみなさんいかがですか
今日1日有意義にすごせますように