

「サルコペニア」という言葉はご存じですか？サルコペニアはギリシャ語の筋肉を意味する「サルコ (sarx)」と喪失を意味する「ペニア (penia)」から作られた言葉で、「加齢性筋肉減少症」と訳されていますが、筋肉量の減少だけでなく、身体能力も低下した状態を表します。個人差はありますが30歳代から年間1%前後の筋肉量が減少し、80歳ごろには30~40%もの筋肉が失われるといわれています。筋肉は骨と同様に普段から合成と分解を繰り返しており、このバランスが崩れることで筋肉量が減少して



いきます。筋肉量が減っていく原因としては、身体活動の低下、蛋白同化ホルモンの減少、タンパク質摂取量の減少などがあげられ、その結果として転倒、入院、死亡のリスクが高まってしまいます。運動によって筋肉から分泌されるマイオカインという物質のはたらきにより、筋肉増強、脂肪の燃焼だけでなく、大腸がん発現の抑制や、脳の神経細胞の活性化などの効果もあるといわれています。高齢者であっても運動による筋肉量の増加は科学的に証明されていますので、定期的な運動を普段の生活に組み入れてみてはいかがでしょうか。

参考文献：サルコペニア概論（ライフサイエンス出版）