

サルコペニアを予防・改善するためには？

筋肉量は何も対策をしていないと更に減っていきます。高齢者の場合は、まず筋肉量を維持できるように心がけましょう。

定期的な運動で毎日の活動量を増やす意識を



目標
20秒
×
3セット

ストレッチ



目標
8000歩

ウォーキング



目標
10秒
×
3回

空気イス

日頃の食事に工夫加えてタンパク質を積極的に摂る意識を

タンパク質の目標摂取量：1.2g~1.5g (体重1kg / 1日あたり)

21.3g



牛肉 (もも)
(5切れ：約100g)

2.5g



しらす干し
(大さじ2：約10g)

6.1g



卵
(1個：約50g)

7.4g



納豆
(1パック：約45g)

骨や筋肉を強くするためにビタミンDを積極的に摂る意識を

ビタミンDの目標摂取量：9.0μg (1日あたり)

32.0μg



鮭
(1切れ：約100g)

1.0μg



乾燥しいたけ
(3枚：約6g)

0.5μg



ぶなしめじ
(1房：約100g)

0.6μg



牛乳
(1杯：200ml)

「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」・「日本人の食事摂取基準2025年版」より

サルコペニアとInBody

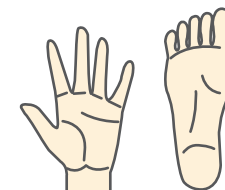
InBody測定からサルコペニアの予防・改善を始めましょう



..... 高齢者の測定時注意事項



円背の方はメジャーを沿わせた身長を入力してください



手足は電解ティッシュで十分に湿らせてください



立位が保てない場合は厚手のタオルを当て補助してください

InBody

サルコペニアとは？

加齢に伴って筋力や筋肉量が低下している状態を指しています。特に高齢者の場合は、転倒や移動能力の低下など日常生活にも影響を及ぼします。

サルコペニアの評価基準は？

サルコペニアは筋力・筋肉量の2点の低下を確認して評価します。日本ではAWGS(アジアサルコペニアワーキンググループ)が発表している定義や基準が用いられます。

サルコペニアの確認方法

筋力の確認

握力測定

65歳以上: 男性<28kg、女性<18kg
50-64歳: 男性<34kg、女性<20kg



*InBodyの機種によって連携できない場合があります。

筋肉量の確認

SMI(骨格筋指数) = 四肢骨格筋量の合計 ÷ 身長²

65歳以上: 男性<7.0kg/m²、女性<5.7kg/m²
50-64歳: 男性<7.6kg/m²、女性<5.7kg/m²

ASM/BMI = 四肢骨格筋量の合計 ÷ BMI

65歳以上: 男性<0.83kg/BMI、女性<0.57kg/BMI
50-64歳: 男性<0.90kg/BMI、女性<0.63kg/BMI



Check

四肢にむくみがある方は、余分な水分で筋肉量が水増しされる恐れがあります。筋肉量が異常に多く出た場合、むくみがないか確認してみましょう。

サルコペニアが身体に及ぼす影響は？

筋肉量の低下は様々な疾患やケガのリスクを高めることが報告されています。ここで、いくつかのリスクをご紹介します。

免疫力の低下



病気になりやすく、回復も遅くなります。持病のある方や手術歴のある方は合併症の発症率も高くなります。

えんげ 嚥下機能の低下



食べ物を飲み込む機能が弱まり食事ができなくなってしまうと、低栄養状態になり、更に筋肉量が低下します。

膝関節炎・ヘルニア



主に下半身と体幹の筋肉量が減少することで、各関節に大きな負荷がかかります。

認知機能の低下



近年では、サルコペニアが認知機能の低下にも関連していることが報告されています。



Check

サルコペニアに加えて、体脂肪率が高い方は「サルコペニア肥満」と呼ばれ、サルコペニアよりも様々な疾患のリスクが高くなるので注意が必要です。