

こんな時お困りではありませんか？

足が弱ってきたのでリハビリしたい。
立つとき手すりが欲しい。
歩行器を使いたい。



- ・掃除、洗濯ができない・・・。
- ・ご飯が作れない・・・。
- ・買い物に行けないので困っている。



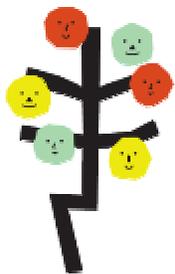
物忘れが多くなったので
心配です。

一人でお風呂に入るのが不安。



まずはご相談ください。

介護保険の申請が初めての方も、ケアマネージャーが申請からご利用までお手伝いします。
(ケアプランセンターきんしゃい 409-2259)



きんしゃい

4月号 vol.38

NPO法人 きんしゃい
連絡先 〒812-0053
福岡市東区箱崎 1-29-4
TEL 092-643-6095
<http://www.npo-kinshai.com>



春といえば…お花見
行ってきました。

商店街紹介シリーズ

精肉 あと山

高品質の豚肉・牛肉、
メンチカツ・コロッケ等
とってもおいしいです!!



元氣を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 33 回 筋肉を強くすれば 100 歳まで元気 !

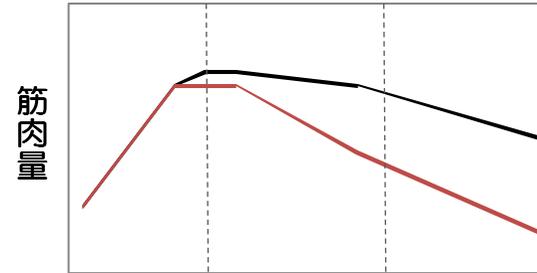
—筋肉を強くしてサルコペニアを防ごう その 3—

《筋肉量と寿命の関係》

筋肉量が多いほど長生きできることが分かってきました。この研究は、青信号で横断歩道を渡りきれぬ速度の半分程度の秒速 0.4m未満の遅いグループと、成人が普通に歩く秒速 1.4m以上の速いグループに分けて行われました。10年後の生存率は、女性では歩くのが遅いグループが 35%だったのに対し、早いグループは 92%でした。男性も歩くのが遅いグループの 15%に対し、速いグループは 50%と 3 倍以上でした。この結果は歩くのが速い人は長く生きられることを表しています。歩行速度は筋肉量と関係しているため、筋肉が多いほど長生きできるといえます。今、歩くことが遅い人も、運動や適切な食事、また、ほかの疾患によって速く歩くことができるようになれば、生存率を伸ばすことが可能です。さて、筋肉が減ると、どうなるのでしょうか。

次号でご紹介したいと思います。

筋肉量の加齢変化



加齢とともに筋肉量は変わります。グラフ内の上の黒線は、一般的な人の筋肉量の減りを、下の赤線は栄養・運動不足の人の筋肉量が急激に減少していくことを示しています。

成長期 ~20歳代 中年期 30~50歳代 高齢期 60歳~
(sayerAA,etal.J Nutr Health Aging 2008)

—— 何歳になっても筋力はつけられます ——

速歩き

日常歩き

階段上り



運動を行うことで急激な筋肉の衰えを防ぐことができる

筋肉量は筋肉を構成するたんぱく質の合成が多ければ増える。分解が多ければ減る。その増減には生活習慣が大きく関わっています。