

## ●高齢者には蛋白質と運動が必要です

### ■加齢：

年を取ると、身体が重くなり、動作が鈍くなります。これは筋肉量と筋力に関係します。筋肉量や筋力を正確に測定することは困難ですが、大まかな方法としては、①体重減少 ②疲労感 ③歩行速度の遅延などでも評価することができます。

### ■フレイルとサルコペニア：

多少の筋力の低下や歩行速度の遅延はあるものの筋肉量の低下はまだ少ない状態を「フレイル」といい、筋肉量と筋肉機能（筋力や身体機能）がともに低下している状態を「サルコペニア」といいます。

### ■食事：

加齢に伴う筋肉量や筋力の低下を防ぐには、毎日の食事で蛋白質を十分に取ることがポイントです。蛋白質を構成するアミノ酸のうち、筋肉を作るのに重要な役割を果たす種類も解明されています。

BCAA(branched chain amino acid)と呼ばれる分枝アミノ酸で、ロイシン、イソロイシン、バリンというアミノ酸が重要であり、特に体内でロイシンの濃度が高くなると、筋肉の元になる蛋白質の合成が進むことも分かっています。

### ■ロイシンを多く含む食材：

牛もも赤身肉、鶏むね肉（皮なし）、鶏もも肉（皮なし）、マグロ、アジ、納豆、ヨーグルトなどです。

### ■東京都健康長寿医療センター研究所の金憲経さんの研究結果：

サルコペニア状態にある80才代の高齢者155人を対象にアミノ酸と運動の効果を検証しました。

①群：運動に加えてロイシンを高配合したアミノ酸をサプリメントで取る群

②群：運動だけの群

③群：アミノ酸を取るだけの群

④群：健康教育だけ実施した群・・・の4群に分けて3か月後に効果をみました。

### その結果：

④群以外では下肢の筋肉量が有意に増加した。ただし運動した②群では筋力も高まったが、アミノ酸を取るだけの③群は筋力は高まらなかった。

### ■運動：

1) 起立した状態でテーブルなどに両手をつけて、爪先立ちをして、ゆっくりかかとを下ろします。

これを何回か繰り返します（かかと落としなどとも呼ばれています）：主にふくらはぎの運動です。

2) イスに座った状態で、テーブルに両手をつけて、少し前のめりになって両手に少し体重を乗せてゆっくり立ち上がります。これを何回か繰り返します。：いわゆるスクワットに相当します。主にももの運動です。

※回数は年齢などにもよりますが、ゆっくり5回3セット。1週間単位で回数を増やしたり、減らしたりしてください。無理は禁物です。

### ■最後に：

加齢とともに筋肉量が減り、筋力が衰えるのは致し方ありません。できれば自分の脚で歩いて、お買い物をしたり、近場の温泉に行きたいものです。そのために少しでもいいので毎日運動することと蛋白質を意識して摂取することが大事です。