



すぎのこ通信夏号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

2020年 7月発行

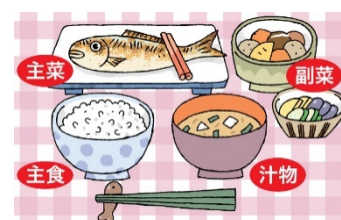
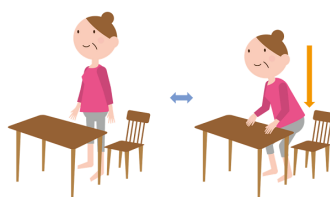
新型コロナの影響で運動不足になっている方もいると思います。そこで問題になるのが「サルコペニア」です。

「サルコペニア」は「加齢による骨格筋量の減少」として1980年に提唱されましたが、「筋力低下」や「身体機能低下」も範疇に含まれるようになりました。

評価法として握力測定（後述）と歩行測定があります。歩行速度として、横断歩道を青信号で渡り切れないならば赤信号です。筋肉量は当院で大まかに測定できますので、気になる方はスタッフに声をかけてください。

予防するためには

- ① 筋力トレーニングを含む運動習慣
- ② 十分なタンパク質を中心とした栄養管理
- ③ 血糖コントロール などがが必要です。



筋力トレーニングとして、歩行（速歩）は簡単なので実行しやすいものです。しかし暑くなってくると、マスク着用で運動することは熱中症になりやすく危険です。お勧めは人の少ない早朝にマスクなし（人がいないならマスクは不要です）で歩くことです。

早朝は比較的涼しく歩きやすいです。早寝早起きで暑い夏を乗り切りましょう。

（文責；小杉 圭右）

握力の話

新型コロナウィルスの流行により、家に籠りがちな日々が続く、この数か月で太ってしまったり、筋力が落ちてしまった人もおられるのではないのでしょうか。

近年、握力が病気や寿命と関係していることがいくつもの研究で示されるようになってきました。以前イギリスで、握力と病気や死亡の関係を調べた研究結果が発表されました。筋力低下（握力が男性で28 kg未満、女性で18 kg未満）が明らかな人では心血管疾患や呼吸器疾患や癌の発症率や死亡率が高くなっていました。

握力の強さは性別や年齢、身長、四肢の筋力、栄養状態、遺伝など様々なものと関連しているようです。これまでの研究でタンパク質やビタミンDなどの栄養素を十分含んだ健康的な食事をしている人、活動的な人は握力が強いことが分かっています。つまり、握力の低下は筋力、運動レベル、栄養状態が悪化している可能性が考えられます。将来的に心血管疾患や呼吸器疾患などの病気を発症する危険が高くなることが予想されます。また、糖尿病があっても血糖コントロールをしっかりしている人は、新型コロナが重症化しにくいので、新たな生活の運動習慣を身につけ筋力を落とさないことが大事になってきます。

握力を測ったのはずいぶん昔だという人は、当院にも握力計がありますので一度測って以前の筋力と比較してみてください。

（臨床検査技師 梅脇 和歌子）

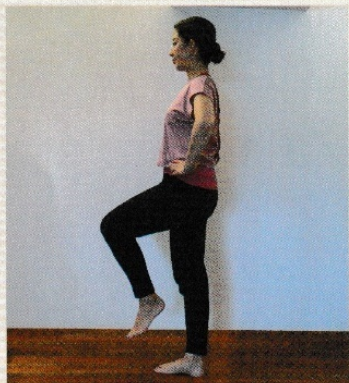


<<家で筋トレ>>

新型コロナウイルスの影響により Stay Home 時間が長くなっているのではないのでしょうか？外出時間が減ったり、テレビを見ている時間が長くなったりすることで活動量が減り、日常的に使われない筋肉が減少していきます。

これからは、コロナウイルスと共存しながら「新しい生活様式」が必要です。今回は、ご自宅でも行うことができる筋肉トレーニングの『片足立ち』『スクワット』をご紹介します。筋肉は普段から使い続けることで維持、増強させることができます。日常生活動作をより楽に行えるようにするために、ぜひお試しください！（2020年さかえ2月号より看護師 藤井 あつこ）

図1 椅子に座ってストレッチ



片足立ち

- ①両手を腰に当て、床から片足を5cm程度離します。1分を目安にバランスを取ります。
 - ②両足1分ずつ行い、1日3回を目安にしましょう。
 - ③不安な方は、壁や椅子に手をつけて行ってください。
- ★1分間行くとウォーキングを約50分したときと同じ負荷が骨にかかります。骨粗しょう症や、その予防にもとても効果のあるトレーニングです！



スクワット

- ①両手を腰に当て、斜め45度程度、前かがみになります。
 - ②そのままゆっくり腰を落としていきます。
 - ③お尻が膝よりも下にならないよう気を付けます。
 - ④上がるときはゆっくり足の裏で体重を感じながら上がりましょう。
 - ⑤つま先が浮かないように注意しましょう。まずは10回を目安に行ってみてください。
- ★呼吸を止めないように意識しましょう。

図2 筋力トレーニング

これから夏を迎えるにあたり、今年は厳しい暑さが予測されています。例年よりもいっそう**熱中症に注意**をしましょう。

高温・多湿といった環境下でのマスクの着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。そのため、周囲の人との距離が十分に取れる場所では、マスクを一時的に外して休憩をすることも必要です。

また、喉が渇いていなくても **こまめに水分補給**に努めましょう。

新型コロナウイルスの感染予防を行うと同時に、熱中症の予防も行っていきましょう。

そして、この難局を乗り越えましょう。



**こまめに
水分補給**

（看護師 藤井 あつこ）

夏季休診のお知らせ

8月29日（土）は休診いたします。

すぎのこ通信は「さかえ」を参考で作成しております。「さかえ」とは日本糖尿病協会発行の月刊誌のことで当院患者会である「すぎのこ会」にご入会頂くと、特典として毎号お渡し致します。

ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

こすぎ内科クリニック内 すぎのこ会 06-6711-0970