

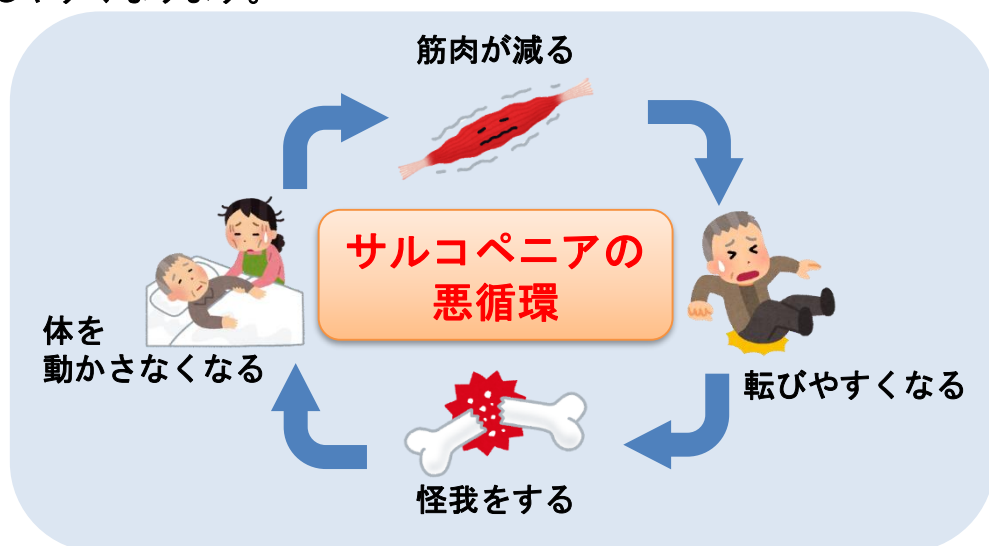


サルコペニアという言葉を知っていますか？

サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど「身体機能の低下が起こること」を指します。

サルコペニアの方は身体機能とともに血糖を調整する機能が低下するため糖尿病になりやすく、また糖尿病で高血糖の方はサルコペニアになりやすいといわれています。

体重が減ったり、筋力が低下したりするので、糖尿病の方はそうでない人に比べて1.4～4倍転倒しやすく、骨折リスクも高くなり大腿骨頸部骨折や椎体骨折を約2倍起こしやすくなります。



サルコペニアに肥満が加わったものを「**サルコペニア肥満**」といいます。

サルコペニア肥満の治療は、エネルギー制限とともに筋肉のもととなるタンパク質を十分に摂取し、レジスタンス運動（筋力トレーニング）を行うことが推奨されています。

ただし、エネルギー摂取量やタンパク質の摂取量、運動制限については、医師のメディカルチェックを受けて適切な食事や運動を行ってください。

食事療法



タンパク質



カロリーは控えめで
バランスよく食べる！

運動療法



有酸素運動



レジスタンス運動

<編集後記>

蒸し暑い季節で食欲不振 や運動不足になりがちです。

楽しく食事と運動が行えるよう工夫を…

発行元：市立三次中央病院

糖尿病療養指導チーム

文 責：理学療法士（ 榎原 伸一 ）