

まつくり院長通信

骨密度のチェックが健康寿命を延ばす大切な要因です！骨折の予防とケアには DXA 法による骨密度チェックをしてください。

今週の花・言・葉

❁ 石化鶏頭

情愛

❁ ポンポン菊

君を愛す

❁ リコリス

再会



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆筋肉量と寿命の関係

筋肉には、体を支えたり、動かしたりするなどの役割があります。しかし、生まれたばかりの赤ちゃんは、立つことも歩くこともできません。成長していくにつれて筋肉の量が増えて、**20歳ごろまで筋肉の組織は太く長くなっていきます**。そして、20歳ごろを過ぎると少しずつ筋肉量が減っていき、**70歳代では20歳代の4割程度に減少します**。特に、**30～50歳代頃にあまり運動をしないで過ごす**と、筋肉が急激に減少する可能性があります。

最近、75～84歳の高齢者の歩く速さと、10年後の生存率を調べた研究で、**筋肉の量が多いほど長生きできる**ことがわかってきました。普通以上の速さ（毎秒1.4m以上）で歩けるグループと、歩行速度が遅い（秒速0.4m未満）グループとを比べると、10年生存率に3倍程度の開きがあることがわかったのです。今、歩くのが遅い人も、**運動や適切な食事など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。

◆筋肉が減るとどうなる？

筋肉には、エネルギーを貯蔵する機能もあります。糖の一部は、脂肪にも蓄えられますが、多くは筋肉にため込まれます。そのため、筋肉の量が減ると、糖をためおく場所が少なく糖を調節する力が低下して**糖尿病**になる可能性が高まります。

★院長よりメッセージ

厚生労働省研究班の報告では、**筋肉量の少ない高齢の男性は、多い男性に比べて死亡率が約2倍**になるそうです。筋力をしっかりつけて長生きしましょう～♪