

健康のための

ワンポイントアドバイス



「筋萎縮を予防しよう」

長期安静臥床や不活動状態が持続することにより筋力低下、筋萎縮をきたします。一般的に長期安静臥床や不活動状態によって、骨格筋は1日に0.5%~1%の萎縮が起こり、3~5週間で筋力は半分程度になるといわれています。この骨格筋の変化を「廃用性変化」といいます。一方、加齢でも筋力低下、骨格筋量の減少をきたします。近年は、加齢とともに筋肉の量が減少し、機能が低下した状態を「サルコペニア」と呼んでいます。

骨格筋の廃用性変化は、1日あたりの筋活動量の大きい筋は過重負荷の減少の影響を受けやすいため、**下肢(下半身)ほど萎縮しやすい**といわれています。特に、太ももの前に位置している**大腿四頭筋**とふくらはぎに位置している**ヒラメ筋**の筋萎縮が著名になることがわかっています。大腿四頭筋は、日常生活において**立ち上がる動作**に一番重要な筋肉で、立ち上がる時に**バランスを維持**するために働くのがヒラメ筋です。これらの筋肉の萎縮によって、日常生活で椅子からの立ち上がりが困難になります。

では、どうすれば**予防**できるのでしょうか？

日常生活で取り組める筋力低下、骨格筋量減少の予防対策は、**運動がもっとも手軽で効果的な方法**です。運動の中でも「**レジスタンス運動**」が効果的だと言われています。レジスタンス運動とは、**筋肉に負荷をかけた動作を繰り返して行う運動**のことをいいます。

今回、**大腿四頭筋を鍛える「スクワット」**と、**ヒラメ筋を鍛える「片脚立ち」**を日本整形外科学会の「ロコモパンフレット2015」から引用して紹介します。

「下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

スクワットができない人は、イスに腰かけ、肩に手を置いて立ち上がり動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

「バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

※基礎疾患のある方は主治医にご相談・許可を得た上で行って下さい。関節などに痛みがある方は、痛みのない範囲で行って下さい。転倒に十分気をつけ、安全を確保して行って下さい。

<文>：愛知医療学院短期大学 講師 清島大資(理学療法士)>

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/

しよっかいさんおすすめ!

健康レシピ



新たなまねぎステーキと鶏となすのラタトゥイユ

【材料 2人分】

- 鶏むね肉……………150g
- (塩・粗びきこしょう 少々)
- 新たなまねぎ ……1個
- なす ……………小2本
- にんにく
- (みじん切り) ……1/2かけ
- ホールトマト缶 ……1/2缶
- 塩 ……………小さじ1/4
- オリーブ油 ……大さじ1
- // ……………小さじ1
- パセリ ……………小さじ2

【作り方】

- 鶏むね肉は、小さめの一口大に切って、塩・粗びきこしょうをふる。
- たまねぎは、両端を落とし、真ん中部分を輪切りにし、フライパンで両面に色がつき、中まで火がとおるまで焼く。
- ②の残りのたまねぎ、なすは、1cm角に切る。
- フライパンにオリーブ油大さじ1、にんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったら中火にし、鶏むね肉を入れて炒める。全体に焼き色がついたら③を加えて炒める。油がまわったらホールトマト缶を汁ごと加えて約3分煮る。
- 塩で味を調え、仕上げにオリーブ油小さじ1を回しかける。皿にたまねぎステーキを敷き、その上に盛り付け、パセリのみじん切りを散らす。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
新たなまねぎステーキと鶏となすのラタトゥイユ	275kcal	19.2g	0.8g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

【管理栄養士コメント】 ~旬の新たなまねぎを使って~

今が旬の新たなまねぎは、甘くてとてもおいしいですね。生のままサラダにしてもよいですが、加熱すると甘みがさらにアップします。今回の料理は、たまねぎ、なす、トマトを使っており、1皿で一日に必要な野菜の半分ほど摂取することができます。調理時間を短縮したいときは、輪切りにしたたまねぎを一度電子レンジで過熱してからフライパンで焼きましょう。

広告

家族葬専用ホール

セレモニーホール やすらぎ

10名様位~数十名様までお気軽にご相談を…

清須市春日落合661番地(やすらぎ家族葬ホール)

TEL(052)400-3886
FAX(052)401-0720

24時間365日受付
携帯・PHS OK(駐車場有) ☎0120-43-2940

シニ ニク ヨウ