

# スポ振通信

今月のテーマ



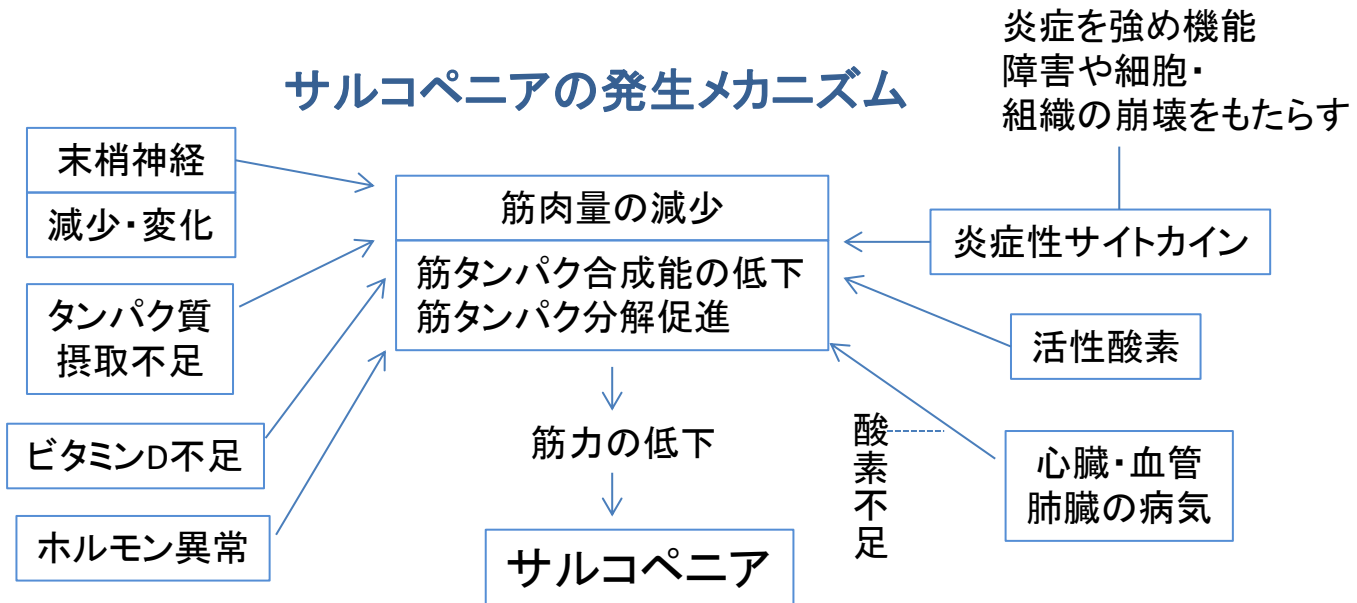
## 介護予防



筋肉減少・筋力低下症（サルコペニア）は  
転倒、骨折、寝たきりの原因となります。

筋肉減少・筋力低下症（サルコペニア）とは、加齢に加えて栄養のアンバランス、運動不足などにより主として下腿（かたい）で起きる筋肉の減少と筋力の低下で、一種の老化現象です。高齢者にとっては、これが最も大きな原因で、骨折を引き起こします。

### サルコペニアの発生メカニズム



## サルコペニアの予防には栄養と運動

タンパク質摂取不足は筋肉の崩壊につながります。身体の20%を構成しているタンパク質は食事で摂取するといったアミノ酸まで分解され、体内で再びタンパク質に合成されます。筋細胞のなかでも、筋肉のタンパク質の合成と分解がくりかえされます。タンパク質の代謝が変動する要因は食事と運動です。運動、とくに筋肉の肥大を引き起こすレジスタンス運動（筋肉に負荷を与え、筋機能の向上を目的とする運動）は筋肉のタンパク質合成の促進、分解を引き起こします。アミノ酸を摂取するとより強くタンパク質合成作用が促進されます。

食品	アミノ酸スコア	食品	アミノ酸スコア
鶏卵	100	あじ	100
牛乳	100	いわし	100
牛肉	100	さけ	100
鶏肉	100	まぐろ	100
豚肉	100	精白米	61

※食品中のタンパク質を必須アミノ酸の組成から評価する方法が、アミノ酸スコアである。100に近いものを「良質なたんぱく質」という。

～厚生労働省 実践的指導実施者研修教材 より～



# 豊中市立の体育館・武道館で実施の 中高齢者対象スポーツ教室・短期教室

## 豊島体育館

- ◆いきいき体操・いきいき卓球
- ◆元気に介護予防運動教室
- ◆中高齢者のためのタイ式ヨガ(ルーシーダットン)



## 庄内体育館

- ◆いきいき体操A・B
- ◆はじめてのからだづくり

## 豊泉家千里体育館

- ◆いきいき体操
- ◆楽しいエクササイズ

体育館・武道館の  
第2期スポーツ教室は  
9月に受付をします。

## 柴原体育館

- ◆いきいき体操A・B
- ◆さわやか体操B
- ◆かんたんストレッチ



## 武道館ひびき

- ◆いきいき弓道



# 豊中市立温水プールで実施の 中高齢者対象水泳教室・短期教室

## ニノ切温水プール

- ◆中高齢者SA・SB
- ◆シニア元気フィットネス



## マリンフード豊中スイミングスタジアム

- ◆中高齢者S



**※実施期間・内容等は各施設にお問い合わせください**

運動習慣のない方は、  
「まずは見学から」でもはじめてみませんか？

サルコペニアという概念を若いうちから理解し、  
早期から予防の体制に取り組むことが重要です。



参考文献：「栄養＋運動で筋肉減少症(サルコペニア)に勝つ  
高齢者の転倒・骨折・寝たきりを防ぐ」  
斎藤 嘉美著 (株式会社ペガサス)



【指定管理者】  
公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・  
公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体

