

# ●はなせ診療所そよ風だより No60

2015年9月 内科 吉澤泰介

◎骨はなかなか努力しても強くならないが、筋肉は、努力を裏切らない  
つまり、筋肉は、骨と違い、鍛えれば鍛えるだけついてきます。

## 1) サルコペニア

最近サルコペニアという言葉がよく聞かれます。加齢（65歳以上）に伴い筋肉が衰える状態をいい、筋肉の量の減少、握力低下（男30kg、女20kg未満）や、一定以下の歩行速度などの現象をいいます。

## 2) ロコモティブシンドローム

略して、ロコモとよばれ、「骨折や転倒、関節の病気など、運動する際に使う筋肉や関節などの障害で、移動能力が低下した状態」であり、サルコペニアとともに、高齢者の生活の質を悪くしている大きな一因となり、超高齢化社会に突入した日本の喫緊の課題になっています。

そのためには、早期発見し予防することが重要で、先月号で話したロコモチェック項目に目を通し、食事内容（筋肉量を増やすため、十分なアミノ酸などをとる）を意識して、各人ごとに自分にあった運動、トレーニングを日々少しずつでも休まず、何事もそうですが、続けていくことが重要です。

◎具体的なトレーニングとしては

- 1) 柔軟体操、ラジオ体操など
- 2) ストレッチング
- 3) ウォーキングなど

## ◎目指せ身も心も元気な100歳を

当地区の方たちは、畑仕事で草をひいたりしゃがんだりする日常的な動作で、一部の筋肉はよく使っていますが、一部あまり使っていない筋肉があり、バランスがよくなく、修正していくことが大事です。先月号のロコモチェックは、比較的若い年齢70歳代を主に対象にしているのかもしれませんが、90歳こえても、ぴしっと背筋の伸びた全然衰えを感じさせない方も最近、非常によく見かけます。30年前の60才と今の80歳の残ってる歯の数が同じだと前に書きましたが、まさしくそれは医療と食事内容などの現代医学の進歩によるものです。

現代医学の進歩の中でも、今ブームになってる、抗加齢（アンチエイジング）は好きではありません。加齢は、本来生物なら自然の姿です。ただ足りないからとその部分だけを、次々と埋め合わそうとしている姿勢は、問題だと思います。

「求めるだけの忙しい心、何にももって行けやしないのに（フォークシンガー豊田勇造さんの言葉）」

◎私の好きな言葉「どんな苦しいことであってもこれは縁であり、迷わず受け入れよということなんだと、家族や周りの人への気遣いを忘れず、感謝して、笑顔で、生きていく。馬鹿にされたり、嫌なことを言われたら、自分の気づかなかったことをわざわざ言ってくれたんだと感謝する。」（これができません。永遠の課題かも、ははは。笑）

◎余談。人生、道に迷うことだらけ。迷ったら楽しいか面白いかで決めたらよい。ある方が、これを実践されたら、今まで飲んでたうつ系の薬が、うそのようにいらなくなった。たった一度の人生、自分が納得できる人生をおくりたいものです。