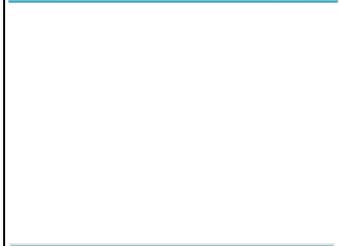
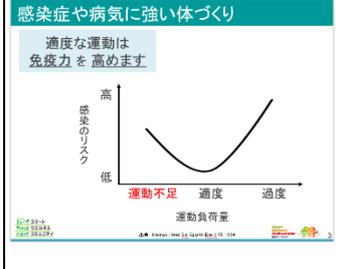
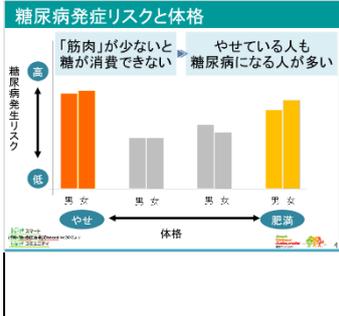


「サルコペニア予防」

スクリーン	ファシリテータ
	<p>(司会進行)..... 次の講義は「サルコペニア予防」になります。</p> <p>(ファシリテータ)..... ここでは、「サルコペニア＝筋肉の減少」を防ぐこと、筋肉の重要性についてお話をしていきます。</p>
	<p>皆さん、「フレイル」という言葉、聞いたことありますか？ フレイルは、健康な状態と介護が必要な状態のあいだのことを言い、日本語では「虚弱」と言います。 実は、近年この「フレイル」が原因で亡くなる方が増えているんです。</p>
	<p>この講義ではフレイル予防の3つの要素、「運動」「栄養」「社会参加」のうち、運動や筋肉の大切さについてお話をします。 他の「栄養」「社会参加」については、健幸アンバサダー通信で解説しているので受講後ぜひご覧ください</p>
	<p>ではあらためて講義に入ります 皆さんは、普段から意識して歩いたり体を動かしたりしていますか？ 歩くということは、生活習慣病の原因の動脈硬化（血管が固くなってろくなること）の改善には効果的ですが、実は歩く事だけでは、筋肉の減少にはほぼ効果がありません。</p>
	<p>何が必要なのかというと、「筋カトレーニング」です。 「歩く事」で血管を若返らせ「筋トレ」で筋肉の減少を防ぐ、この両方が大切なのです。</p>
	<p>昨今、インフルエンザやコロナウイルスなど様々な感染症がはやっていますが、適度な運動が免疫力を高めるとことがわかっています 適度な運動は感染のリスクを下げ、感染したとしても重症化を防ぐことができます</p>
	<p>次はやせの問題についてです。 「あのひと、やせていてうらやましいわ～」と思ったことある人いらっしゃいますか？ 実は「やせすぎ」も問題があります。 太っていると糖尿病になりやすいことはみなさんご存じだと思いますが、なんとやせていても糖尿病になりやすいのです。 筋肉は糖を燃やしてエネルギーにしてくれる役割があります。 そのため、筋肉が少ないと糖を消費できず血糖値が上がってしまい、糖尿病になっ</p>



筋トレは何歳から始めても効果はある



てしまう可能性が高くなるのです。

こちらのグラフをご覧ください。

縦軸が糖尿病になるリスク、横軸が体格です。

右側の肥満体型の人同様、左側のやせの人も糖尿病になるリスクが高いことがわかります。

やせているから大丈夫！ではありません。

有酸素運動・筋力トレーニング・たんぱく質をしっかり摂取し、筋肉量を増やす・維持することを意識しましょう

それでは、筋肉の可能性を感じられる動画を見ていただきます。

※映像を流す

動画①

この女性は 97 歳です。

筋トレを始める前は、このように歳相応の歩き方です。

普段は杖を使っていらっしゃいます。

家の近所なら出かけられるかもしれませんが、遠出して親戚に会いに行くことはできなさそうですね。

その後、約 3 カ月週 2 回筋トレを行いました。

その結果がこちらです。

動画②

どうでしたか？同じ方とは思えないですね、ましてや 97 歳と高齢です。

実は、適切な筋トレを行えば何歳からでも筋肉は増えます。

これだけ元気に歩くことができれば、少し遠くに住んでいる友達に会いに行くこともできるかもしれません。

では、ここからその秘訣をまとめた動画をご覧ください。

※映像を流す「サルコペニア」(約 6 分)

(講師).....

それではここから、皆さんと一緒に実技に入ります。

※「筋力トレーニング」へ進む