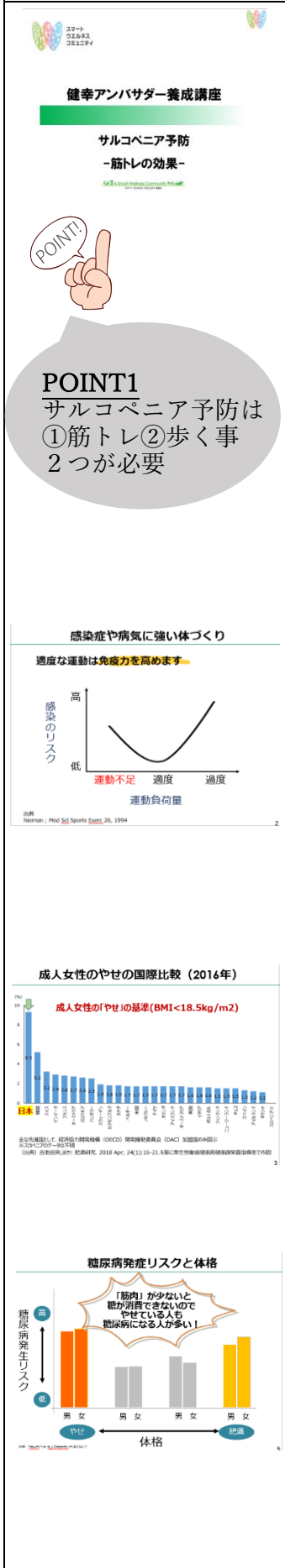


「サルコペニア予防」+糖尿病

スクリーン	ファシリテータ
 <p>POINT1 サルコペニア予防は ①筋トレ②歩く事 2つが必要</p> <p>感染症や病気に強い体づくり 適度な運動は免疫力を高めます</p> <p>成人女性のやせの国際比較 (2016年) 成人女性の「やせ」の基準 (BMI<18.5kg/m²)</p> <p>糖尿病発症リスクと体格 「筋肉」が少ないと糖が消費できないのでやせている人を糖尿病になる人が多い!</p>	<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)..... 皆さん、サルコペニアという言葉、聞いた事ありますか？ サルコペニアとは「筋肉が減少すること」という意味です。 普段から、病気予防として歩いている方も多いと思います。 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、このサルコペニア予防、つまり筋肉の減少にはほぼ効果がありません。 何が必要なのかというと、「筋力トレーニング」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いう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>また、日本人の女性はやせすぎ「BMI 未満」の人が先進国の中でダントツに多いのです。 グラフを見ていただくとわかるように、第2位の韓国と比べても約2倍の人が「やせすぎ」に該当しています</p> <p>「あの一と、やせていてうらやましいわ～」と思った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、糖尿病になってしまう可能性が高くなるのです。</p> <p>こちらのグラフをご覧ください。</p>

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、筋肉量を増やすまたは維持しましょう



それでは、筋トレを行うとどれくらい歩けるようになるか分かる動画を見ていただきます。

※映像を流す



POINT 2

筋トレは何歳から始めても効果はある

動画①

このおばあさんは 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。

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もできるのです。

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。

※スライドを使用 体力チェックと筋トレ実技

「**台本:筋力トレーニング(コロナVer)+ストレッチ入り**」へ進む

(ファシリテータ).....

 <p>POINT 3 筋肉を増やすには 食事も重要 ①たんぱく質が材料 ②動物性たんぱく質 が筋肉合成に効果的</p>	<p>実際に筋トレを行いました、もう筋肉は増えたと思いますか？ まだですね。 いつ増えるかというと、実は寝ている間に筋肉が育ちます。 さらに必要なのは、その材料です。 材料となるのはたんぱく質です。 たんぱく質には動物性と植物性がありますが、皆さん食事はバランス良く食べていますか？ 脂が苦手、あまり動かないからなどの理由で動物性たんぱく質が不足している方が増加しています。 特に 60 歳以上の方は、動物性たんぱく質、植物性たんぱく質バランスよく食べる事が重要です。 筋トレと合わせて見直しましょう。</p>
--	---