

# News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



KOINOBORI

## サルコペニア（筋肉減少症）を予防する 筋肉が減少するサルコペニア

サルコペニアは「加齢による筋肉量の減少」のことです。サルコペニアは、加齢以外には明らかな原因がない「一次性サルコペニア」と活動量、疾患、栄養などに関連する「二次性サルコペニア」の2種類に分類されています。いずれも歩行や、立ち上がりなどの日常的な基本動作に支障が出て、介護が必要な状態になりやすくなります。



KASHIWAMOCHI

## セルフチェックの方法

サルコペニアの診断は、筋力、身体機能、筋肉量を測定して判断しますが、ここでは、自分で簡単にできる「指輪つかテスト」をご紹介します。やり方は、椅子に座り両足を床につけた状態で、利き足ではないほうのふくらはぎの1番太い部分を囲むように、両手の親指と人差し指で輪っかをつくりまわします。その際に、指どうしがつかず囲めなければ、サルコペニアの可能性は低く、すき間が出る場合は、サルコペニアである可能性が高いといえます。



サルコペニアの可能性が低い

囲めない

ちょうど囲める

スキマができる

サルコペニアの可能性が高い

## サルコペニアの予防や改善

サルコペニアの予防や改善には筋肉の量や質を高めることが大切です。その方法は、食事と運動で行います。

### 1 たんぱく質とカルシウムを意識した食事

筋肉のもととなるたんぱく質を摂取します。肉類や魚介類はもちろん、ゆで卵や納豆などを摂りましょう。骨を強くすることも大切です。カルシウムを含む食品に、牛乳や豆腐、小松菜、ほうれん草などがあります。ビタミンDは、きのこ類や鮭、いわし、卵などに含まれています。

### 2 運動で筋肉を鍛える

運動により筋肉の質を高めることも重要です。スクワットや腕立て伏せなどと、ウォーキングや水泳などの有酸素運動を組み合わせると良いでしょう。

今年の雑学  
It's a Trivia!!

## 蚕起食桑

（かいこおきてくわをはむ）

暦の七十二候で小満の初候。孵化した蚕が桑の葉を盛んに食べ始める時期。かつては蚕の世と田植えなどが重なる忙しい時期でした。2026年は5月21日～5月25日



おのが身に  
着もせぬ人の  
蚕飼哉  
正岡子規