

生活習慣、見直して健康長寿に

東郷町・名古屋大学共同事業

「健康寿命をのばすためのプロジェクト！」報告[第2弾]

最近つまずきやすくなったり、歩く速度が遅くなったりしていませんか。

年を取るにつれて、筋力や筋肉量が目立って減少する症状を「サルコペニア」と呼びます。日常生活の質に大きな影響を及ぼすため、その予防が重要な課題となっています。

町では、平成28年度から名古屋大学と共同で、いこまい館で行う特定健診・長寿健診のときに「東郷いきいき度チェック」を実施し、サルコペニアの有症率や関連要因を調査しています。

7～8月に行った調査では、285人にチェックにご協力いただきました。調査が終わった後は、名古屋大学の教授などが参加者に調査結果を説明しました。



12月3日に、今回の調査の結果報告と健康寿命をのばすための講演会を行いました。

講演会には290人が参加し、名古屋大学の杉浦英志教授と野嶋一平助教授が、サルコペニアの予防方法や、筋肉や関節などを長持ちさせ、健康寿命をのばすポイントを分かりやすく話しました。



調査結果

65歳以上の高齢者225人のうち、サルコペニアと診断された高齢者は30人、13.4%でした。昨年度は17.6%であり、また日本人を対象とした大規模調査では、サルコペニア有症率は22%であることが報告されているため、それに比べて良い結果でした。そして、調査により分かったことが次の2つです。

予防には成人～中年期の運動習慣が大切です

サルコペニア有症者は、成人～中年期に運動習慣が全くない人の割合が高い傾向が見られました。

現在の運動習慣に差がなく、20歳～55歳当分の運動習慣が時々～週2時間以下でも、サルコペニアの有症率が低くなることが分かりました。

20歳～55歳の運動をしていない人は、1週間に2時間でもよいので運動習慣を身につけましょう。

軽度認知障害（MCI）との関係が明らかになりました

MCIは認知症の予備軍で、脳の萎縮などは見られない認知症の前段階といわれています。予防や改善が可能であり、早期発見・対策が非常に重要です。

サルコペニアと診断された高齢者には、認知機能のうち特に短期記憶の低下が見られました。また、MCI群では筋力は維持されていますが、歩行能力やバランス機能が低下していることが分かりました。

チェックポイントで心当たりのある人は、「東郷いきいき度チェック」に参加しましょう！

- ・ご自身の今の体力や認知機能が分かります
- ・専門家のアドバイスが受けられます

サルコペニアに関する3つのチェックポイント

- ・最近つまずきやすくなった
- ・歩く速度が遅くなった
- ・片足立ちが15秒以上できない

MCIに関する7つのチェックポイント

(3つ以上当てはまる人は注意が必要)

- ・外出するのが面倒になった
- ・外出時の服装に関心がなくなった
- ・同じことを何度も話すと言われるようになった
- ・小銭の計算が面倒で、お札での支払いが多くなった
- ・手の込んだ料理を作らなくなった
- ・味付けが変わったと言われるようになった
- ・車を擦ることが増えた