

高齢者のサルコペニアと肥満のリスク 運動と食事の両輪で防ぐ

厚生労働省によると、2020年9月15日時点で100歳以上の人は8万人超。人生100年時代を迎え、いつまでもいきいきと過ごすために気をつけたいのが「サルコペニア肥満」です。加齢に伴って筋肉量が減った「サルコペニア」と呼ばれる状態で、しかも「肥満」がある状態を指します。単純な肥満より生活習慣病を発症しやすく、サルコペニアだけよりも転倒や骨折しやすいなど、要介護や寝たきりになるリスクが高まります。筑波大学人間総合科学学術院でスポーツ医学や健康政策、生活習慣病予防を研究・指導する久野譜也先生に、高齢者がサルコペニア肥満にならないための予防と対策をお聞きしました。



筑波大学 人間総合科学学術院 教授
の 久野 譜也 先生

筋肉減少+肥満で寝たきりリスク高まる

「サルコペニア」とは、加齢などに伴い筋肉量が減少し、運動機能が低下する状態をいいます。サルコペニアが進んでいるのに、体重は減らずに肥満を併せ持つ状態が「サルコペニア肥満」です(表)。「若いころから肥満傾向で、運動習慣がありません。私たちがなりにやすいのが特徴です。私たちの調査では、60歳代

では約16%、70歳代では約28%の人がサルコペニア肥満の状態でした」と久野先生は指摘します。

サルコペニア肥満の問題は、肥満だけや、サルコペニアだけの場合よりも生活習慣病のリスクが上がり、要介護や寝たきりになる危険性が高まることです。筋肉の減少は転倒や骨折を招き、肥満は動脈硬化を進行させ心疾患や糖尿病、脳卒中などを発症しやすくするからです。

脂肪を減らす有酸素運動と筋肉量を増やす筋トレを

サルコペニア肥満を防ぐには、減っていく筋肉を補いながら、余分な体重のもとになる体脂肪を減らす必要があります。そのためにもまず行いたいのが運動です。運動には、体脂肪を減らす効果がある「有酸素運動」と、筋肉を増やす「筋トレ」の2種類があります。「体脂肪を減らすには、ウォーキ

ングやジョギングなどの有酸素運動が必要です。しかし、残念ながら有酸素運動だけでは筋肉を増やせません。何もしないと筋肉量は40歳代以降1年に平均1%ずつ自然に減っていきます。これを維持、あるいは増やすには、筋トレも行うことが重要です」と久野先生。

運動習慣がなかった人にとって、運動はハードルが高いと感じる人も少なくないでしょう。しかし、有酸素運動の目安は、ウォーキング

なら1日10分を3セット、早歩きなら1日10分程度でOKです。では、筋トレは何をすればよいのでしょうか。久野先生は、「全身の筋肉量の6〜7割を占める下半身の筋肉を鍛えるのが効果的です。実は加齢とともに減りやすいのも下半身の筋肉だからです」と助言します。

下半身の筋肉を鍛えるのに適しているのが「スクワット」(図1)です。太ももの前にある大腿四頭筋や太ももの裏の筋肉(ハムストリングス)、お尻にある大臀筋などを鍛えられます。自宅でも手軽に始められるのが利点です。スクワット

が難しい場合には、椅子に浅めに腰かけた状態で片方の膝をゆっくり伸ばす「膝伸ばし」(図2)もおすすめです。

しかも「筋トレは毎日行う必要はありません。週3回で十分です。運動は何歳から始めても効果があることが分かっています。90歳でも筋トレで筋肉量が増えますし、有酸素運動による脂肪燃焼効果も確認されています。ただし、運動して得られた筋肉や体力は、貯筋ができません。運動をやめると元に戻ってしまいます。運動は始めること、そして続けることが重要なことです」(久野先生)。

たんぱく質を積極的にとり夜の炭水化物を控える

運動とともにサルコペニア肥満の予防で大切なのが食事です。「ただし、特に高齢者はやせるための無理な食事制限は厳禁。体重が減る以上に筋肉が激減してしまいうからです。私たちの研究で、3カ月間の食事制限で5歳年をとると同じ量の筋肉が減ることが分かっています。筋肉が減れば基礎代謝も落ちるので、やせにくくなる悪循環にも陥ります」と久野先生は警鐘を鳴らします。

これを防ぐには、過食にならない適切な摂取カロリー(1日の合計摂取カロリー目標は2000kcal)をとり、中でも筋肉の材料となるたんぱく質を含む肉や卵などを積極的に食べることが肝要です。

また、食事をとるタイミングや食べる順番を考えることも肥満予防や筋肉量の増加に役立ちます。「食後の血糖値が高い状態が続くと余分なエネルギーが体脂肪となって溜まってしまいうので、食後の運動や活

でエネルギーを消費して血糖値を下げる工夫が必要です。それには、夕飯は食後の活動量が少ないのでご飯などの炭水化物(糖質)を抑え、1日の始まりで食後のエネルギー消費が高い朝食では糖質もとるようにするといでしょう。同じ内容の食事をして、野菜↓肉↓炭水化物の順に食べると太りにくいことが分かっています」(久野先生)。

まずは2週間続けてみる家族や友人も巻き込んで

それまでの生活習慣を変え、運動や食事改善を続けるのはなかなか難しいことです。継続する一番の秘訣は、一人で黙々と行わず、家族や友人を巻き込むことです。「私自身が減量した際には、壁掛けカレンダーにその日に歩いた歩数や摂取カロリーなどを記入しました。目標を達成できていない日が続いた時には家族から指摘され、激励もされ、頑張ることができました」と久野先生。

そして「まずは2週間続けてみてください。その成功体験がその後にも続けるモチベーションになります」と久野先生は話しています。

表 サルコペニアと肥満のチェックリスト

①と②の両方あるのが「サルコペニア肥満」

①肥満度: BMI(体格指数)が25以上だと肥満
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

②サルコペニア: 次のいずれかに該当すると要注意

- ・片足立ちで靴下をはけない
- ・椅子に座り、片足で立てない
- ・片足立ちが60秒キープできない

図1 つかまりスクワット(10回を1セット)

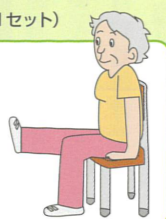
①椅子の背に両手でつかまり、足を肩幅に開いて背筋を伸ばして立つ



②膝がつま先より前に出ないように、ゆっくり3秒かけて膝を曲げ、1秒静止。その後ゆっくり3秒かけて元の姿勢に戻す

図2 椅子膝伸ばし(10回を1セット)

①椅子に浅く腰かけ、背筋を伸ばす



②片方の膝をゆっくり伸ばし、1秒静止。その後3秒かけてゆっくり元に戻す

③同様に、反対の膝を伸ばす