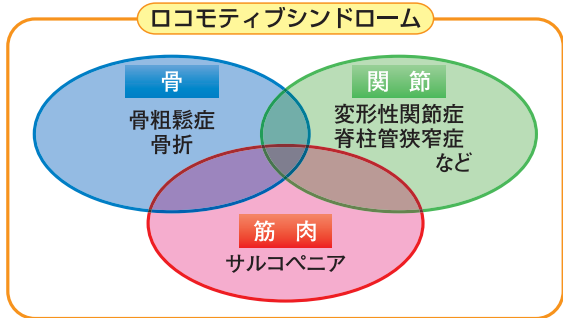
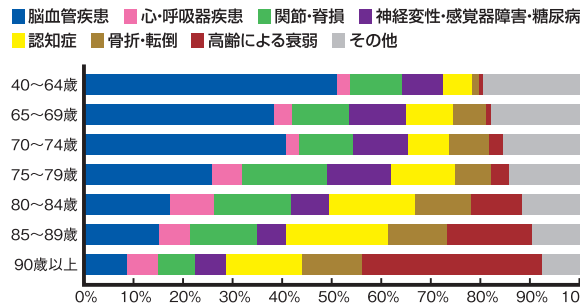


加齢による筋肉量の減少を防ぎ、生活の質の維持を ～要介護への移行を防ぐために～

高齢者が要介護状態になる原因調査(2010年)によると、前期高齢者(65～74歳)では疾病(脳血管疾患)が多い。しかし、後期高齢者(75歳以上)では、認知症とともに衰弱(虚弱、frail)が多くなっている。

高齢者が生活の質(QOL, quality of life)を保ちながら生き生き暮らしていくには、衰弱しないように運動器の機能を維持することが大切である。日本整形外科学会は、骨・関節・筋肉の衰えを運動器症候群(locomotive syndrome)と2007年に定義し、運動器の機能を維持することの大切さを提唱した。



特に、加齢に伴う筋肉量の減少による筋力の低下をサルコペニア(sarcopenia、sarcoがギリシャ語由来英語で筋肉、peniaは不足)という。これらに対する現状の市のとりくみは?

→(市答弁要旨)サルコペニアは2010年度から厚生労働省で検討されはじめている。ロコモティブシンドローム予防は健康日本21に基づく市の事業として進めたいと思っている。誰でもできる体操(注、私が2014年3月議会で質疑した「シルバーリハビリ体操」)の普及もその一環と考えており力を入れていきたい。

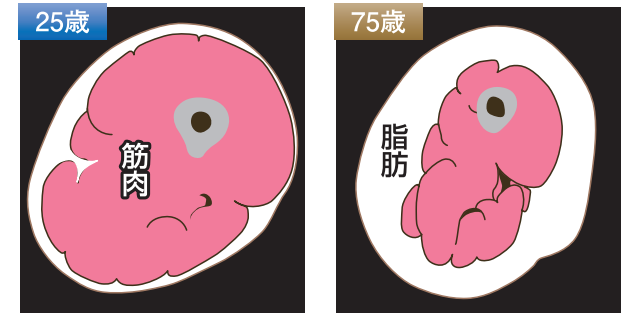
右上図のように、筋肉量の減少と脂肪への置き換わりは加齢とともに進みやすい。何も努力しなければ40代以降は毎年1%の減少、80代では計40%も減少するというデータもある。筋肉量の減少は転倒などにもつながる要素となる。体操などを行ったり、健康管理に気をつけたりすることで減少をおさえ、生活の質を保つことが可能

である。40代以降は、筋肉量を自覚し意識することが求められる。

提唱当初、「メタボリック症候群」もその指標である「BMI」(body mass index=体重(kg)÷身長(m)²)はほとんどの人が知らなかったが、今や誰もが知り健康管理に気を付ける時代となった。

同様に、「サルコペニア」とその指標である「SMI」(skeletal muscle mass index=四肢筋肉量(kg)÷身長(m)²)は今ほとんどの方が知らないが、やがてサルコペニア・SMIが健康指標として意識される時代が来る。そのことも見越して、市健康福祉局として予防対策の検討を進めていただきたい。

【大腿断面図】



市議会報告・諸活動

- 3月29日(日) 10～12時
船橋市議会19期(2011～14年度)全体報告会&20期(2015～19年度)に向けた政策・重点目標発表&ご意見をお聞きする会
- 4月26日(日) 船橋市議選投票日
- 12月20日(日) 夜7～9時
2015年市議会&諸活動まとめ報告会&皆様のご意見をお聞かせいただく会

ミニ・いのちのメッセージ展2015in船橋

- 12月26日(土)・27日(日) 10～20時
犯罪・交通事故で命を奪われた犠牲者一人ひとりの等身大の人型と遺品の「靴」。その展示から生命の大切さを感じる展示です。ぜひご覧ください。(私も参加予定)
- 2008年12月千葉市での開催の様子▶
- 主催 NPO法人いのちのミュージアム・実行委員会
企画運営ボランティアスタッフ募集中(本田英子09044375736まで)

学習サポート

- 7月4日(土)小中学生と保護者向け、高尾山プラナリア・水生生物観察会(時間・詳細は公式サイトでご確認ください)
- 7月18日(土)10～12時 子どもを算数(数学・図形)好きにするヒント 図版・工作物展示・写真集展示会(ぜひ親子でご覧ください)
(ミニ講演「子どもを算数(数学・図形)好きにするヒント」も随時同時開催します)
- 12～15時 理科自由研究のヒントとなる船橋の生き物・自然風物写真展
- 9月5日(土)10～19時 2015年夏の船橋の生き物・自然風物写真展
- 10月より、千葉県公立高校入試直前対策数学・理科講座スタート(日程・詳細は公式サイトでご確認ください)

場所 勤労市民センター (4月26日・7月4日以外全て)

これら報告会以外でも、いつでもご意見・ご要望をお寄せ下さい。