

糖尿病とサルコペニア

編集：川崎医科大学附属病院 糖尿病週間行事スタッフ

● 「サルコペニア」とは？

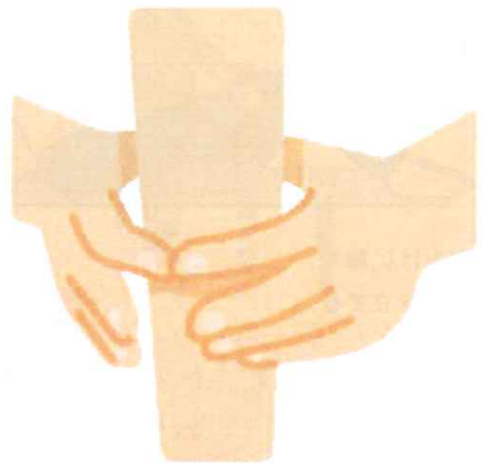
サルコペニアは、「サルコ（筋肉）」と「ペニア（喪失）」を意味するギリシャ語を組み合わせた造語です。加齢による筋肉量の低下が主な原因で、65歳以上の高齢者では要注意です。75歳以上では約2割、80歳以上では3～5割がサルコペニアに該当します。

人は誰でも年をとると衰えます。骨格筋の量は20～30歳代でピークを迎え、その後年間1～2%ずつ減少し、80歳頃までには30～40%が失われます。その結果、「身体機能の低下」を招き、衰弱、転倒・骨折、寝たきり、嚥下障害、死亡リスクの増大と深くかかわってきます。

糖尿病患者では、筋肉量が低下しやすく、サルコペニアの割合が1.5倍多いといわれています。ですので、糖尿病患者はサルコペニアになりやすく、サルコペニアは高血糖になりやすい、といった悪循環を招いてしまいます。

今回は、ご自分がサルコペニアに該当するのか、またその予防法について勉強していきましょう。

- 指輪っかテスト -



ふくらはぎを両手の親指と人差し指の輪で囲んだときに、隙間ができてしまう人→ **要注意です！**

- サルコペニア簡易チェック -

- ☐ 歩くのが遅くなった（横断歩道を青信号で渡りきれない）
- ☐ 歩幅が狭くなった
- ☐ つまづきやすい
- ☐ 手すりにつかまらないうと階段を上がれない
- ☐ ペットボトルのキャップが開けにくくなった
- ☐ 指輪っかテスト（右上の絵）で指が重なってしまう
- ☐ 片足立ちで靴下が履けない
- ☐ ものをよく落とす
- ☐ 立っているのがつらい

※これらが当てはまる場合、サルコペニアの可能性あります。



今日からできるサルコペニア対策

運動編：レジスタンス運動（上半身）

カンタン 上体起こし

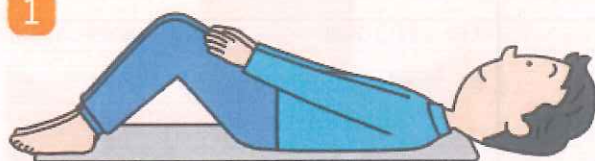
〈10回を1日2～3セット〉

POINT

最初は背中に枕やクッションを挟んでやってみましょう。

1

仰向けに寝て
両膝を立てる



2



ゆっくりおへそを覗き込む
ように頭を起こす

3

1秒姿勢を保ったら
ゆっくり元の姿勢に戻す



ペットボトル トレーニング

〈30～60秒を1日1～3セット〉

POINT

ペットボトルの水の量を調節し、
無理のない範囲で行いましょう。

1

腰は
反らない



膝立ちになり、息を吐きながら
おなかをへこませる

2

手は
おへその高さ



水を入れたペットボトルを
両手で持つことで負荷を高める

※大日本住友製薬株式会社パンフレットより一部抜粋

ポイント1: 週2～3回を目安に行いましょう。

ポイント2: 1日以上間隔をあけて行いましょう。

ポイント3: 少しでも体調が悪いときは中止しましょう。



運動編：レジスタンス運動（下半身）

かかと上げ トレーニング

〈10～20回を1日3セット〉

POINT

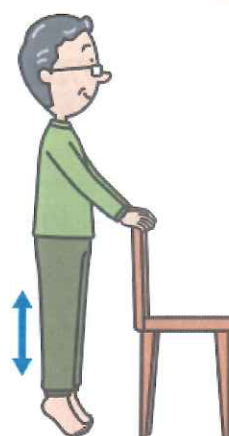
かかとを上げすぎると転びやすくなるので注意！



立った状態からかかとを上げる



ゆっくりかかとを下ろす



ふらつくときは
壁や安定感のある椅子の背もたれなどに
手をついて行いましょう。

片脚立ち

〈 左右1分ずつを
1日3セット 〉

POINT

- 転倒しないよう必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- はじめは無理をせず、机などに両手をついて行いましょう。



背筋をまっすぐ
伸ばして立つ

2
床につかない程度に
片脚を上げる



指をついただけでもできる人は、
机に指先をついて行います

※大日本住友製薬株式会社パンフレットより一部抜粋

ウォーキングなどの有酸素運動も行いましょう。少しきつと感じる
程度の速度で歩きましょう。週3～5回、1週間で150分以上を
目標にしましょう。



サルコペニアの予防 ～食事編～

● 食事のポイント！

筋肉を維持することは介護予防や転倒予防にも繋がり、特に有効とされているのが「運動」と「栄養」です。運動や栄養単独で行うよりも、運動と栄養を合わせて実施した方が筋力や筋肉量の維持がしやすいと言われています。栄養療法としては、食事面で1日3食必要なエネルギーを確保し、栄養状態が低下する前での早期介入が重要です。また、筋肉や骨を強くする成分を摂ることもポイントです。筋肉のもととなる「たんぱく質」のほか、骨をつくるために必要な栄養素である「カルシウム」とカルシウムを効率良く吸収するための「ビタミンD」が、予防・改善のために特に重要な栄養素になります。

～食事のポイント～

- ✓ 1食に主食、主菜、副菜を揃えて1日3食バランスよく摂取する。
- ✓ 肥満ややせにならないエネルギー摂取とする。
- ✓ 筋肉のもととなる良質なたんぱく質（肉や魚、卵、大豆製品、乳製品など）を十分に摂取する。
(体重1kgあたりたんぱく質1～1.3g 例：体重60kgの人が必要なたんぱく質は60g～78g)
- ✓ 骨をつくるために必要なカルシウムを補充する。
(50～69歳の推奨量 男性750mg/日、女性650mg/日) 1回の使用目安：手のひら弱
- ✓ カルシウムの吸収を助けるビタミンDを合わせて補充する (ビタミンD目安量：8.5μg/日)



✓ 筋肉を作る材料になる**たんぱく質** ⇒ 一度にたくさん食べられない時は、ご飯よりもおかずを優先して食べましょう。

・動物性たんぱく質
肉、魚介、卵、乳製品に含まれる



・植物性たんぱく質
主に大豆製品に含まれる



お惣菜やコンビニ食品を上手に活用して、筋肉合成に必要なたんぱく質をとりましょう。

◎ 和え物やサラダにもう1食材追加！

・サラダチキン・ツナ缶・鮭フレーク・しらす干し

◎ おかずにもう一品 オススメ！

・冷ややっこ・卵豆腐・茶碗蒸し・白和え

✓ 一緒に取りたい栄養素 ～カルシウムとビタミンD～ ⇒ 貯めることができないので、毎日摂り続けることが大切です！

※骨を作る為に必要な「カルシウム」の推奨量は750mg/日です

カルシウムの多い食品を料理に取り入れてしっかり摂取しましょう。

21 mg



しらす干し10g
(大さじ1弱)

120 mg



木綿豆腐1/4丁

85 mg



小松菜50g
(1/2束)

42 mg



水菜20g
(3株)

54 mg



切干大根 10g
(小鉢1杯)

220 mg



牛乳200ml

※カルシウムを効率よく吸収する為に必要なのは「ビタミンD」です

カルシウムの多い食品と合わせて食べましょう

16 mg



さんま1匹
80g

25.6 mg



鮭 1切
80g

7.5 mg



ぶり1切
80g

0.9 mg



卵1個
50g

2.2 mg



本しめじ
50g(1/4房)

1.0 mg



乾燥しいたけ 6g
(2枚)