



給食だより

No.46

令和5年11月

帯広信楽苑

給食部門 発行





『サルコペニア』ってなに？ 第1弾

サルコペニアとは、加齢などにより筋肉が減り、体の機能が低下した状態を指します。サルコペニアになると、歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、介護が必要になったり、転倒しやすくなったりします。また、各種疾患の重症化や生存期間にも影響するとされ、注目されています。

65歳以上の高齢者の15%程度がサルコペニアに該当すると考えられています。サルコペニアの割合は、加齢に伴って増加すること、女性よりも男性で高くなることなどの特徴があります。

●サルコペニアの原因

以下の5つに分類され、これらの原因が重なることでサルコペニアが進行していきます。

加 齢	40歳を過ぎると、全身の筋肉量は年に1%ほど減少します。	
低活動	ベッドで安静に過ごす時、1日に0.5%ほどの筋肉量が落ちると言われています。	
低栄養	栄養摂取量が 必要量に達していなかったり 、経管栄養や点滴で 蛋白質の摂取量が足りなかったり すると低栄養に陥ります。	
疾 患	神経や筋肉の病気、がんや慢性の臓器不全など。	
医原性	薬の副作用や長期間の入院など。	

