

コツコツ学ぼう！ かめ吉通信



生活習慣病キャラクター
「かめ吉」

～生活習慣病を予防しよう！～

第57回 令和8年2月号

糖尿病チーム

糖尿病とサルコペニア

リハビリテーション技術科

サルコペニアとは、加齢によって筋肉量が減少し、筋肉や活動能力が低下した状態のことです。糖尿病患者は、非糖尿病患者と比べて下肢の筋量、筋力、筋肉の質が低下しやすく、サルコペニアになりやすいことが知られています。

サルコペニアになると、歩くのが遅くなったり、転びやすくなったりするほか、日常動作をスムーズに行えないことにより生活の質が低下する可能性があります。

サルコペニアチェック

当てはまる項目が多い場合は、かかりつけ医に相談しましょう



階段の昇降が
困難



ふたが開かない
持ちあがらない



ものをよく
落とす



よくつまづく
転倒する



疲れやすい



外出しない



BMIが18.5以下

指輪っかテスト



ふくらはぎの一番太いところを指で囲んでみましょう。ふくらはぎと、回した親指・人差し指が離れているほど筋肉量が少なく、サルコペニアの可能性が高くなります。



サルコペニア予防運動

ワンポイント！

有酸素運動を習慣にしましょう。

例えば…

階段を使う（エスカレーターやエレベーターを使わない）、ジョギング、強歩（速足）で歩く、電車内で立つなど



■片脚立ち

机や壁などに手をついて、片足を床から5cmほど持ち上げる。1分間、姿勢をまっすぐに保って片足立ちをする。左右の足を入れ替えて、左右1分ずつ、1日3セット行う。



■スクワット

足を肩幅より少し広めに開き、つま先を外側に30度ほど開く。お尻を後ろに引くように、ゆっくりと膝を曲げる（膝がつま先より前に出ないように）。深呼吸をするくらいのペースで5～6回繰り返す。1日3セット行う。

