

福岡市健康づくりサポートセンター NEWS!

あいれふ

自分の体を知って、いざススめ!
健診のススメ! 通信

2019 Winter

27号

赤坂駅から徒歩5分



有酸素運動も
筋トレも
どっちも大事!



サルコペニア肥満を ご存知ですか?

筋肉と脂肪の良いバランスが健康を作る



サルコペニア肥満と糖尿病の関係について井口センター長が解説!

健診、教室のお問い合わせ・予約は ☎092-751-2806 受付/9時~17時

1 STUDY & TRY!

筋肉と脂肪の良いバランスが健康をつくる

体を構成する成分(体組成)は大きく分けて「筋肉」「脂肪」「骨」「水分」になります。健康には筋肉量と脂肪量の適切なバランスが大事で、脂肪が多すぎる肥満、筋肉が少なすぎるサルコペニアなど、体組成のバランスの乱れと生活習慣病の関係が注目されています。

▶ サルコペニアは要介護や生活習慣病と関連する

高齢者において加齢により筋肉量が減少し筋力や身体機能が低下している状態を「サルコペニア」と言います。ギリシャ語で筋肉を表す「サルコ」と減少を表す「ペニア」を組み合わせた言葉です。筋肉量は20歳代をピークに、30歳代から少しずつ低下していきませんが、高齢者で一定以上に進行すると、歩行能力の低下や転倒の危険が高くなり、要介護状態や寝たきりにつながる重要な要因となっています。

また、筋肉量の低下とそれに伴う活動量の低下は、糖尿病や心臓病などの生活習慣病、認知症や骨粗しょう症の原因になることもあきらかになってきています。健康で長生きするためには筋肉量・筋力を保つことがとても大切なのです。

サルコペニアの様々な影響



ことばの意味
サルコ(筋肉)+ペニア(減少)
=サルコペニア

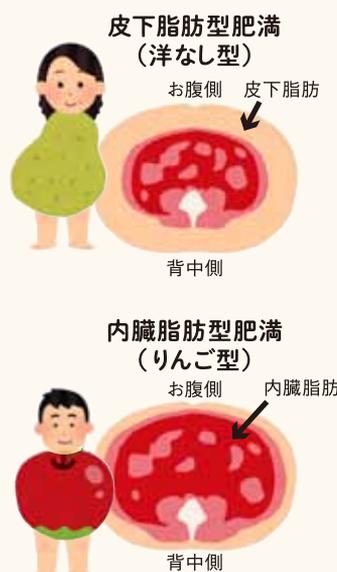
体組成を測るには?
体組成計は体重に加え、部位別の筋肉量や脂肪量を簡易に測定することができます。

健康づくり
サポートセンターで
使用している
体組成計
「InBody570」

▶ 危険な肥満——「隠れ肥満」と「サルコペニア肥満」

肥満は多くの生活習慣病を引き起こすことが知られていますが、脂肪のつき方によって皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満に分類されます。特に内臓脂肪型肥満は、血圧、脂質や血糖値の異常を引き起こしやすく、糖尿病や心臓病を発症する危険が高くなることから、メタボリック症候群の中心的役割をもつ危険な肥満とされています。

最近、新たな肥満のタイプとして、脂肪量が多いけれど筋肉量が低下しているため体重は正常範囲で一見肥満に見えない「隠れ肥満」が危険な肥満として注目されています。また、脂肪量がさらに増加して肥満状態になっているにも関わらず筋肉量は極度に低下している状態が「サルコペニア肥満」と呼ばれ、サルコペニアと肥満の両方の悪い面をもつ最も危険な肥満と考えられています。



隠れ肥満にも注意!
体重は正常だが体脂肪率が男性で25%、女性で30%以上である場合「隠れ肥満」といいます。

あれ、体重は正常なのに?

2 STUDY & TRY!

要注意! サルコペニアと糖尿病の関係

肥満のなかでも最も危険な肥満と見られるサルコペニア肥満。実はサルコペニアは肥満だけでなく、糖尿病を引き起こす要因となりますが、一方、糖尿病がサルコペニアを悪化させるという悪循環を作ってしまうのです。



井口登與志 医師
福岡市健康づくり
サポートセンター長

サルコペニアと糖尿病の関係について

Q サルコペニアになると糖尿病になりやすい?

A サルコペニアに陥ると、さまざまな生活習慣病が起こりやすい状態になり、特に糖尿病と関連が深いことがわかってきました。

血液中の糖の値は本来きちんと制御されていますが、制御機構の一つとして筋肉があり、糖は筋肉に取り込まれて消費されているのです。つまり、筋肉量が低下すると筋肉への糖の取り込みが減ることで、血液の糖の値が上がりやすくなり糖尿病を引き起こしてしまいます。

加えて、筋肉量が低下すると筋肉でのエネルギー消費も低下します。その結果、基礎代謝が減って太りやすくなります。その最も悪い状態がサルコペニア肥満です。

Q 糖尿病だとサルコペニアになりやすい?

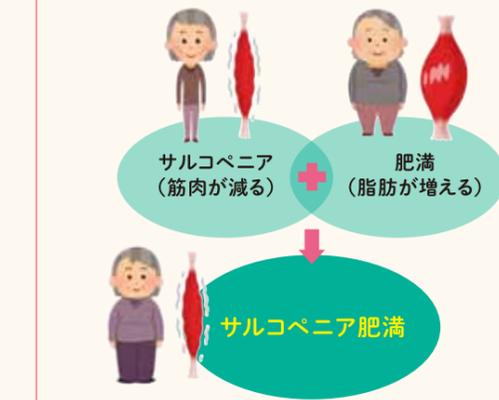
A 糖尿病はインスリンの作用不足で発症します。このインスリン、実は糖をコントロールする役割だけでなく、いろんな体の成分をつくる作用、例えば筋肉をつくるタンパク質の合成にも一役かっています。つまり、糖尿病ではインスリン作用不足で筋肉のタンパク質合成が低下するので、筋肉量が低下してしまいます。

それと、糖尿病が悪化すると全身の活性酸素が増えてくるのが知られています。活性酸素の増加は筋肉のタンパク質を分解してしまう性質があるので、筋肉の量は減っていくのです。

「悪性サイクル」に陥らないために

サルコペニアと糖尿病の関係は、サルコペニア→糖尿病→サルコペニアと悪循環(悪性サイクル)を作ってしまう。この、好ましくないサイクルに陥らないためにも、ぜひ日々の運動や食事に気をつけていただきたいのです。

サルコペニア肥満が危険な理由
サルコペニア(筋肉減少)と肥満(体脂肪増加)が同時に起きることで、糖尿病、高血圧、脂質異常症など代謝疾患と運動機能低下のリスクが非常に高まります。サルコペニアだけ、肥満だけより、さらに病気のリスクが高まる、それがサルコペニア肥満です。



3 STUDY & TRY!

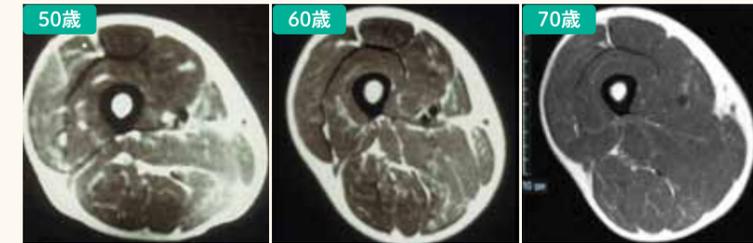
筋肉と脂肪の良いバランスを保つには運動と栄養が大切!



歩行などの有酸素運動に加えて筋力トレーニングを!

肥満の予防には、脂肪を燃焼させて、同時に基礎代謝を増やすために筋肉量を増やすことが重要です。歩行などの有酸素運動は脂肪を燃焼させるのに有効です。しかし、筋肉量低下の予防には有酸素運動に加えて筋力トレーニング(筋トレ)が大事です。筋肉は年齢に関係なく、鍛えれば増えることがわかっています。週に2~3回の頻度で簡単な筋トレから少しずつ始めてみましょう。

高齢者でも増える筋肉量



〈MRIで撮影した太ももの断面〉

筋トレをはじめる前(左端:50歳時)は、白い部分(脂肪)が目立っていましたが、10年、20年と経つにつれ脂肪が少なくなり、筋肉量が増えていきました。

無理な減量は禁物! バランス良く栄養をとることが大切

65歳未満の食べ過ぎで肥満の人にはカロリー制限による減量は有効ですが、高齢者では特に、無理なカロリー制限は禁物です。無理なカロリー制限は、脂肪量を減らせても同時に筋肉量も減らしてサルコペニアを引き起こします。



最近、20代の若年者でも過度なダイエットや運動不足により筋肉量が高齢者のサルコペニア程度に低下する例を多く見かけます。若年でも筋肉量の低下した人は基礎代謝が減り、中高年になってからの「サルコペニア肥満」の予備群になることが危惧されます。健康な体組成のバランスを保つには、タンパク質も含めてバランス良く栄養をとりながら、肥満があるなら食べ過ぎや間食を控えることが大切です。

基本の筋トレ

スクワット 太もも お尻 大腰筋

椅子の後ろに立ち、背もたれに手を置く。足は腰幅に開く。息を吸いながらお尻を引き、股関節と膝を曲げ、息を吐きながらゆっくりと膝を伸ばす(10回×2セット)。



片足立ち 太もも ふくらはぎ

目を開けた状態で、片足で立って60秒間維持。ふらつく場合は、近くの家具や壁に手を添えて(左右60秒×2セット)。



膝伸ばし 腹筋 太もも

椅子に座り背筋をまっすぐ伸ばす。ゆっくりと息を吐きながら膝を伸ばす。ゆっくりと息を吸いながら足を元の位置に戻す(左右10回×2セット)。



各教室のごあんない 2020年1月 ▶ 2020年3月

要予約 **託児可能 (500円)**

予約人数によっては当日受付が可能なものもあります。また、各教室は定員がございますので、それぞれお問い合わせください。

日 開催日や時間など 料 料金 対 対象者

禁煙教室 (禁煙サポート)	実践的な禁煙方法を指導。呼気中一酸化炭素濃度・簡易な肺年齢の測定。日 ①1/25(土)②3/14(土) 10時～11時30分 料 ¥1,000円 対 たばこをやめたいと考えている方
1日糖尿病教室	糖尿病の基礎講習、適切な食事・運動療法、ヘルシーランチの試食など。日 ①1/18(土)②2/8(土)③3/7(土) 10時～15時 料 ¥1,000円(同伴者も同じ) 対 糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方
気軽に糖尿病教室	糖尿病の基礎講習と料理モデルを使った食事チェック、運動療法など。日 ①1/30(木)②3/16(月) 13時30分～15時30分 料 ¥500円(同伴者も同じ) 対 糖尿病や食事について学びたい方
歯周病予防教室 (歯周病検診)	歯科医による虫歯・歯周病の検診、ブラッシング指導、歯周病対策など。日 ①1/26(日)②2/23(日)③3/22(日) (総合健診と同時受診可) 10時～12時 料 ¥1,000円 対 歯周病が気になる方(18歳以上)
ヘルシースクール	健康状態に応じた栄養指導、運動指導など。「よかドック30」受診の方は、その結果に応じて指導します。日 ①1/12(日)②1/26(日)③2/9(日)④2/23(日)⑤3/8(日)⑥3/22(日) 14時～16時 料 ¥無料 対 健康の保持に興味がある30代市民の方
ニコニコペース健康教室	スポーツドクターや健康運動指導士と一緒に、自分に合ったペースを守りながら楽しく歩きます。※最初と最後に血圧測定をします。日 ①1/18(土)②2/15(土)③3/21(土) (毎月第3土曜開催) 14時～16時 料 年会費2,000円(体験は無料) 対 楽しくウォーキングをしたい方
やせナイト塾 (生活習慣改善教室)	運動・食事・気持ちの面から総合的に正しい知識を身に付けます。実技、講義など。初回に体力年齢と体組成測定をします。日 ①1/9～1/30②2/6～2/27③3/5～3/26の各木曜4講座+3カ月後のフォロー教室(全5回1セット)、19時～(2時間程度) 料 ¥1,000円(1セット) 対 生活習慣の改善や減量、健康づくりを希望する方(18歳以上)
楽しくおいしく健康料理教室	講習と調理実習を通して、毎日の食生活ですぐに実践できるバランスのよい「食」を学びます。イメージ▶  日 2/26(水) 10時～13時30分 料 ¥1,000円 対 健康食について学びたい方



総合健診のごあんない 2020年1月 ▶ 2020年3月

要予約 **託児可能 (500円)**

総合健診カレンダーを参照のうえお申し込みください。

項目	概要	日 開催日や時間など	対 対象者	料 料金
よかドック			対 40～74歳の福岡市国民健康保険加入者	料 ¥500円
よかドック30			対 30～39歳の福岡市民の方	料 ¥500円
胃がん検診	胃透視		胃がんリスク検査(※1)	
	胃内視鏡	2年度に1回受診可	対 年度中に35歳または40歳になる福岡市民の方	料 ¥600円
乳がん検診(※2)	2年度に1回受診可		対 40歳以上の福岡市民の方	料 ¥1,300円(40歳代)、1,000円(50歳以上)
			女性技師が対応。	
子宮頸がん検診			対 20歳以上の女性で福岡市民の方	料 ¥400円
大腸がん検診			対 40歳以上の福岡市民の方	料 ¥500円
肺がん検診 (胸部X線撮影)			対 40歳以上の福岡市民の方(65歳以上は結核検診を含む)	料 ¥500円
骨粗しょう症検査			対 40歳以上の福岡市民の方	料 ¥500円



総合健診カレンダー

土曜・日曜・祝日…9時～10時
火曜日…18時～19時

1月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	
2月	日	月	火	水	木	金	土
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
3月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

マークの日は子宮頸がん検診を女性医師が行います。よかドックは全日程女性医師です。

(※1)胃がんリスク検査は、将来胃がんになるリスクを判定するための検査で、胃がんを発見する検査ではありません。ピロリ菌の除菌に要する費用は、保険診療の対象となります。料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。お気軽にお問い合わせください。(※2)マンモグラフィのみの検診となります。

にこにこルーム50分教室のごあんない 2020年1月 ▶ 2020年3月

1回500円教室 当日OK!予約不要!

祝日は休講です 日 開催日や時間など

※教室は急きょ、休講または変更になることがあります。休講のお知らせはホームページからもご確認ください。※運動しやすい服装でお越しください。更衣室もあります。また、ルームシューズ、タオル、飲み物をご持参ください。※初回は簡単な問診票をご記入いただけます。少し早目にお越しください。※レッスン開始から10分経過した場合、安全面の配慮から教室へのご参加をご遠慮いただいております。



身体づくりにお友だちづくりにご利用ください!

運動不足解消エアロ

音楽に合わせた有酸素運動。エアロ(30分)、ストレッチなど。日 ①月曜13:30②火曜18:40③木曜11:10④金曜11:10

姿勢改善はじめてのピラティス

正しい姿勢を習得することで心身の調和がとれ、日常生活の動作も快適に。日 ①火曜10:10②木曜14:30

転倒予防ストレッチ&筋トレ

転倒しないための運動を実践する。日 ①水曜13:30②土曜14:30

シニア筋トレ

シニア向けの、筋力の維持・向上が目的。ロコモ予防に効果的。日 ①月曜10:10②月曜11:10③土曜10:10

メタボ予防筋トレ教室

筋トレで基礎代謝をアップさせ、太りにくい身体づくりを目指す。動脈硬化、メタボ予防に! 日 木曜13:30

生活体力アップ体操教室

生活体力の維持向上を目的としたシニア向けの体操教室。ソング&貯筋運動で楽しく身体と脳を活性化。日 火曜11:10

キッズ体操教室(幼児クラス)

運動の基本「走・跳・投」をベースに、運動の楽しさに加え社会性や積極性も学ぶ。日 土曜11:10 ※保護者同伴

認知症予防 社交ダンス

認知症予防に有効といわれる社交ダンス。リフレッシュに! 日 火曜15:15

介護予防運動教室(90分)

身体をほぐし、腰痛、膝痛、肩こり解消及び脂肪を燃やし、骨・筋肉の作り方の理論と実技。日 火曜13:30

基礎体力アップストレッチ&筋トレ

基礎体力をアップするための運動を実践する。日 金曜10:10

転倒予防ステップエクササイズ

膝が悪い方でも楽しめる、ステップ台を利用したエアロビクスエクササイズ。日 水曜14:30

柔軟性向上ストレッチ

全身の筋肉をしっかりと伸ばし、しなやかな身体に! 日 水曜10:10

介護予防ストレッチ&筋トレ

要介護にならないための運動を実践する。日 月曜14:30



全ての健診、教室のお問い合わせ・予約電話は

092-751-2806

受付時間/9時～17時

福岡市健康づくりサポートセンター
(管理運営:福岡市医師会・鹿島建物共同事業体)

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいれふ4階

☎ 092-751-7778 FAX 092-751-2572

<http://www.kenkou-support.jp>

ホームページはこちら! 

あいれふ 

「あいれふ」は、健康づくりサポートセンターをはじめ、中央区保健福祉センター(中央保健所)・精神保健福祉センター・消費生活センター・人権啓発センターが一緒に入っている複合施設です。「あいれふ」とは、「ふれあい」という言葉の並びかえで、「あい」という言葉には「愛・出逢い」という意味が、「れふ」には「Reflection(反映・熟考)Refine(洗練・上品)Refresh(元氣回復・さわやか)」という意味が込められています。

各教室および総合健診の詳細についてはホームページをご参照ください。