

11月14日は“世界糖尿病デー”です♪

～人生100年 筋量増やして 健康寿命～

『フレイル』『サルコペニア』という言葉を知っていますか？

【フレイル】（虚弱）

加齢により心身の活力（運動機能や認知機能など）が低下し、

健康な状態と日常生活でサポートが必要な要介護状態の中間。

ただし、適切な支援で生活機能の維持向上が可能な状態！



【サルコペニア】

加齢や疾患などにより筋肉量が減少し、筋力・身体機能が低下すること。

（サルコ＝筋肉，ペニア＝減少 →加齢とともに筋肉が減少・やせる）

例）握力などの低下，歩く速度が遅くなる，杖や手すりが必要になる 等

〔糖尿病とはどんな関係があるの？〕

糖尿病の方は、フレイルやサルコペニアになりやすく、

サルコペニアは、糖尿病の血糖コントロールを悪化させます。

糖尿病で起こるインスリン作用不足や神経障害

→筋肉の機能が低下 ⇒サルコペニアの原因になる

サルコペニアによる筋肉量の減少

→インスリン抵抗や活動量の減少 ⇒糖尿病のリスクを上昇させる



〔フレイル、サルコペニア予防のポイント〕

☆良質なたんぱく質を含む食品を朝昼夜の3食で食べる！

筋肉がつくられるのは食後の短時間に限られるため、こまめに食べましょう。

《筋肉になりやすいたんぱく質》

肉類 … 鶏むね肉, 豚ロース肉, 牛の赤身肉

魚介類 … サケ, マグロ, カツオ, タラ, アジ

乳製品 … 牛乳, チーズ, ヨーグルト

大豆製品 … 納豆, 豆腐

鶏卵



また、食が細く食事量が少ない方などは、「プロテインパウダー」のような“補助食品”を普段の食事に足すことでも、たんぱく質を補うことができます。

☆ **1日30分のウォーキング** (“有酸素運動”) を続ける！

(+ **レジスタンス運動** : 負荷をかけた筋肉トレーニング 例. スクワット)

かかりつけ医に相談の上、無理のない範囲内で運動習慣を身に付けましょう。

11月11日～17日は「全国糖尿病週間」です。

この機会にぜひ、普段の食事・生活を振り返ってみましょう♪

指輪っかテスト



“貯筋”をしよう！

