

## 脚筋力低下予防のための生活習慣

### 高齢女性は筋力低下に注意

年齢を重ねると、全身の筋力が低下して行くのは避けられません。筋力が極端に低下すると、食事や排せつ、入浴などの日常動作に支障を来すことは想像がつきます。では買い物やバスでの外出はどうでしょうか。「お達者健診」<sup>※1</sup>の結果では、研究所に歩いて来られる元気な高齢者でも、IADL（手段的日常生活動作）<sup>※2</sup>には筋力が大いに関連しています。この傾向は女性に顕著です。図のように、女性では膝を伸ばす力が低い人ほど行動に支障を来す人が多くなり

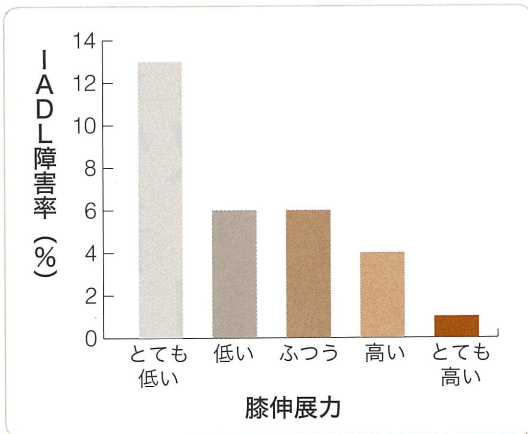


図 IADL(手段的日常生活動作)に障害のある人の割合(72歳~91歳の日本人女性927名)

ます。これは女性の筋力が男性より弱いことが一因です。筋力低下が機能低下に直結しやすい女性では、「サルコペニア（筋肉減少症）」がしばしば健康寿命の障害になります。

※1 「お達者健診」とは、私たちの研究チームで500~1000人の高齢者に協力いただき、身体計測、体力、血液検査、精神機能の検査等の心身のチェックを、毎年追跡して行っているもの。

※2 IADL(手段的日常生活動作)とは、買い物、電話、外出などADL(日常生活動作)より高い自立した日常生活をおくる能力のこと。

### 脚筋力の強い人に見られた生活習慣「運動」

ほぼ毎日外出する人と、それほど外出しない人の、膝を伸ばす筋力を比較してみると、よく外出する人の方が高い筋力を持っています。同様に、体操やスポーツをよくする人の方が高い筋力を保っていました。ここからは、「運動習慣が身についているから筋力の減少が抑えられる」「筋力が維持できているから身体活動を楽しめる」という二つの見方ができます。一方、それ以外の生活習慣、例えば食べ物などは筋力と直接的な関係を示しませんでした。

### 脚筋力の低下が少なかった人に見られた生活習慣「緑黄色野菜・大豆製品」

緑黄色野菜をほぼ毎日食べていた人と、それほど食べていなかった人で、その後4年間に膝を伸ばす筋力の低下量を比較した結果、毎日食べていた人の方が筋力低下は抑えられていました。同様の結果は大豆製品でも見られました。これは年齢、当初の筋力、病気など影響を与えそうな要素を考慮した結果です。一方、運動習慣ではその後の筋力低下の程度が変わることはありませんでした。当初の時点から運動を始めたわけではなく、そのため簡単には筋力変化に反映されることはないと思われます。

当初の時点で緑黄色野菜や大豆製品をほぼ毎日摂取していた人は、その時点では特に筋力が高いわけではありません。しかしその後の筋力低下が抑制されたという結果は、高齢期において筋骨格系の健康維持にこれらの食品の重要度が増してくる可能性を示唆しています。

東京都健康長寿医療センター研究所  
自立促進と介護予防研究チーム研究員  
小島成美 監修  
[http://www.tmgig.jp/J\\_TMIG/index.html](http://www.tmgig.jp/J_TMIG/index.html)