

## パワーリハビリと栄養

### パワーリハビリとは



パワーリハビリテーションとは、老化や、病気等による障害により低下した身体的、心理的活動性を回復させ日常生活の動作をより活動的で安全に行うため体力の向上を図る、「老化に対するリハビリテーション」と言えます。  
例えばマシントレーニングを低負荷で行い、全身各部の使っていない筋を動かす、という事も行います。

### 最近話題のサルコペニア

サルコペニアとは骨格筋減少症、筋肉減少症といわれるもので、骨格筋量・筋力の減少によって特徴付けられる症候群であり老化や運動不足に伴う身体能力の低下、QOL(生活の質)の低下等により死へのリスクを高めるものです。

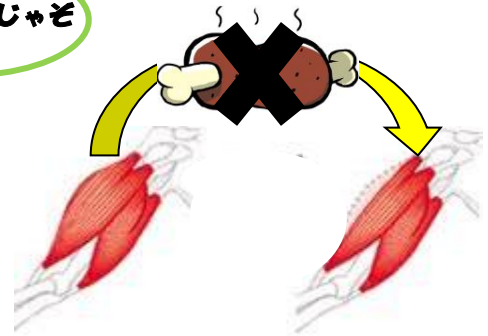
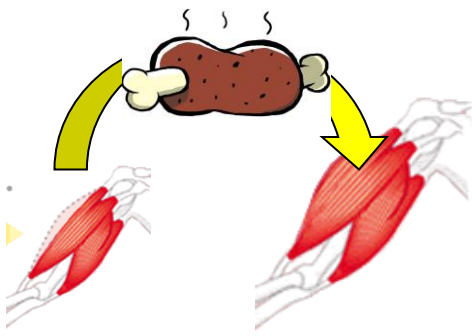
**栄養不足が筋肉の減少をまねく!?**

食事の量が少なかったり、バランスの悪い食生活を送っていると、体が低栄養になった状態、もしくは飢餓の状態になります。そうすると、体は筋肉や腸管の蛋白質を分解して、体のエネルギー源となるグルコースを合成し生命維持のためのエネルギー作り出す働きをはじめます。(糖新生)この状態でリハビリやトレーニングをすると筋肉の分解を早め、どんどん筋肉が減少していきます。

### 体と栄養

効果的な栄養補給が筋力の増強をサポートする

栄養不足が筋肉の減少を引き起こす



### 筋肉と必須アミノ酸・サルコペニアとロイシン

筋肉をつけたり、減らさないようにするにはリハビリと同様に栄養も大変重要になります。その中でも特に注目されているのが蛋白質です。食品に含まれるたんぱく質は20種類ほどのアミノ酸で構成され、その中でも体内で合成できないアミノ酸を必須アミノ酸といいます。この必須アミノ酸が不足すると筋力の維持などに影響を及ぼします。なかでも必須アミノ酸のロイシンはサルコペニア予防に重要な働きをするのではないとも言われています。

必須アミノ酸が多く含まれる食品としては、卵・豆類・豆腐などの豆の加工品、レバーや肉など動物性のたんぱく質・魚などの海洋性の蛋白質があげられます。

その他にも健康食品としてアミノ酸の粉末や飲料なども市販しているため、そういった商品を利用するのもよい方法だと思います。

#### 必須アミノ酸

- |          |           |       |
|----------|-----------|-------|
| ●イソロイシン  | ●ヒスチジン    | ●ロイシン |
| ●トリプトファン | ●フェニルアラニン |       |
| ●トレオニン   | ●メチオニン    |       |
| ●バリン     | ●リジン      |       |