



健康だより

高齢者の肥満は要注意！「サルコペニア肥満」とは？

●サルコペニア肥満とは？

サルコペニアとは、「筋肉の衰え」という意味の医学用語です。サルコペニア肥満とは、筋肉の減少とともに太ってしまうことです。筋肉のピークは17歳から18歳のころで、そこからは徐々に減っていき、40歳以上になれば年間1%ずつ減っていくともいわれています。

●サルコペニア肥満の可能性が高くなる状態とは

具体的に以下の2つの状態が同時に当てはまるとサルコペニア肥満である可能性が高くなります。

- ・筋肉の割合 男性27.3%未満 女性22.0%未満
- ・BMI(体格指数)25kg/m²以上

筋肉が減ると、今まで消費できていたエネルギーが消費できなくなり、その結果、筋肉が減った分の脂肪が増えるため、体型や体重では変化があらわれにくく、体重やBMIが標準であっても安心はできません。

●サルコペニア肥満の危険性

サルコペニア肥満は筋肉量の低下による身体機能の低下と、脂肪の増加による心血管への危険性を生じさせます。体重の変化では分かりにくいサルコペニア肥満ですが、簡単な方法でチェックすることができます。

(指わかテスト)

両手の親指と人差し指を合わせてつくった輪で、ふく

らはぎの一番太い部分を囲みます。輪っかで囲んだ時に、隙間ができてきてしまう人はサルコペニア肥満である恐れがあります。



(資料提供：ともいきLabo)

●サルコペニア肥満の予防と改善

サルコペニア肥満の場合、ただ脂肪を減らすために食事を減らすなどのダイエット法は、筋肉をつくるたんぱく質も不足してしまい、特に高齢者においては逆効果になります。最も効果的な予防・改善方法は筋肉を増やし基礎代謝を上げることです。

町フィットネスセンターには、筋肉量等を測定できる体組成計があり、ご自身の状態を確認できます。また、筋トレ機器を使った運動のほか、各種運動教室なども定期的に行っていますので、お気軽にご相談ください。

適度な運動でサルコペニア肥満を予防しましょう。

●お問い合わせ先
甲佐町地域包括支援センター
(町福祉課内)
☎096-234-1114

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

【新規ユーザー・久しぶりに利用したい方限定】

フィットネスセンターの魅力を体験！

初めて利用される人・久しぶりに利用を再開したい人を対象にした体験イベントです。実際にトレーニングマシンを使って効果を体感できます。また、健康運動指導士や実践指

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)

導者による丁寧な指導を行います。

トレーニングマシンを初めて利用してみたい人や久しぶりに再開したい人のほ

か、運動を始めたいが何をしたいかわからない人などにもおすすめです。

●開催曜日と時間

水曜日

午後1時00分～午後2時00分

午後4時30分～午後6時00分

日曜日

午後3時30分～午後5時00分

●参加費

施設利用料のみ

町内の人：300円、町外の人：450円
実施できない日もあるため、事前に電話でお問合せください。



▲甲佐町フィットネスセンターにぜひお越しください

●お問い合わせ先
甲佐町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8712

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔 募集中！

未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しま
せんか？応募期限は
毎月7日まで。
ご応募お待ち
しています▶



■お問い合わせ先
町企画課
☎096-234-1115



にあ
小堀 虹空 ちゃん (0歳4カ月)

父・龍聖 さん

母・まひる さん (北原区)

元気にすくすく育てね。

3月・4月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

3月21日 (木) 午前9時

4月18日 (木) 午前9時

+ 7か月児健診

3月21日 (木) 午前10時

4月18日 (木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

4月5日 (金) 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

3月12日 (火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

4月19日 (金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

3月12日 (火) 午後1時20分

● 3月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター (電野保育園内) ☎096-234-0305

1日(金)	身体測定(身長・体重)
4日(月)	砂場遊び
6日(水)	しゃぼん玉遊び
8日(金)	製作
11日(月)	お絵描き
13日(水)	ブロック遊び
15日(金)	おやつ作り(要予約)
18日(月)	お散歩
22日(金)	新聞紙遊び
25日(月)	手形・足形
27日(水)	園庭遊び(閉所日)

育児相談(電話・面接) 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

● 休日当番医

月 日	当番医	電話番号
3月3日	荒瀬病院	096-234-1161
3月10日	谷田病院	096-234-1248
3月17日	桃崎整形外科	096-235-8111
3月24日	荒瀬病院	096-234-1161
3月31日	谷田病院	096-234-1248

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください