

会津DX日進館 昭和村
青壮年層の健康意識醸成
説明資料

1. サルコペニアの評価基準とSMIの基準を下回った測定者

サルコペニアの評価基準

サルコペニアは高齢期に見られる骨格筋量の低下と筋力もしくは身体機能(歩行速度など)の低下により定義される。加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことを指す。身体機能、筋力、骨格筋量(SMI)の項目で評価される。各項目ごと1つ以上当てはまり、3つの項目すべてに当てはまる場合サルコペニアである。

身体機能	
6m歩行速度	→1m/s未満
5回椅子立ち上がりテスト	→12秒以上
SPPB	→9点以下

筋力	
握力	
男性	:28kg未満
女性	:18kg未満

骨格筋量(SMI)	
男性	:7.0kg/m未満
女性	:5.7kg/m未満

SMIの評価基準で下回った方

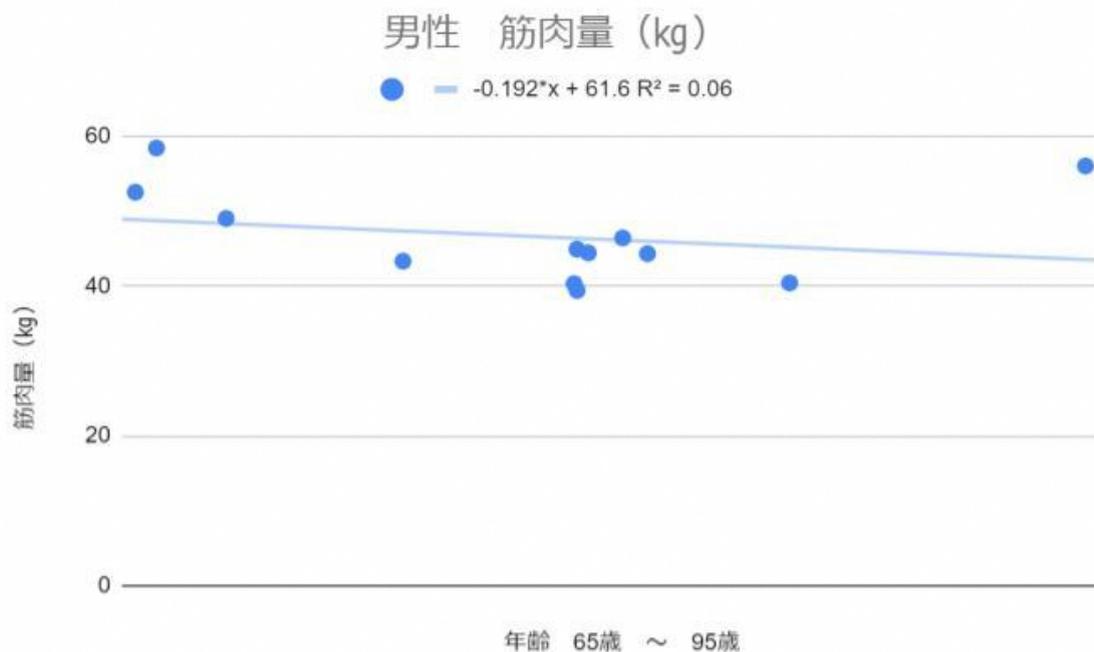
測定者56名中14.2%の方がSMIの評価の基準値を下回った。健康長寿ネットによると65歳以上の高齢者の15%程度がサルコペニアに該当し、サルコペニアの割合は、加齢に伴って増加すること(65歳よりも75歳、85歳で増える)、女性よりも男性で高くなることなどの特徴がある。本事業ではこの報告と同様の結果であった。しかしながら、今回の測定は健康について興味関心があり、地域の測定場所に自分一人で来ることが可能な方々であったため、虚弱な高齢者は参加していないものと考えられる。そのためにも昭和村での高齢者の対象者を増やすことが重要であると考えられる。また、サルコペニアはSMIだけで評価するものではなく、身体機能と、筋力によって評価されるものである。よって、今後は、筋肉量だけではなく、これらの指標も含めて実施したいと考えている。

	測定人数(人)	SMIの基準値を下回った方(人)	下回った割合(%)
全体	56	8	14.2
男性	12	4	33.3
女性	44	4	9.0

2. 昭和村高齢者筋肉量

筋肉量は本事業では加齢によって低下する傾向が見られた。

昭和村 体組成 筋肉量(kg)			
		男性	女性
65~74歳	平均	50.80	33.61
	標準偏差	6.33	3.89
75~歳	平均	44.51	31.37
	標準偏差	5.3	2.55



3. 昭和村脚部筋肉量点数

脚部筋肉量点数は、65歳-74歳では、平均値で見ると男性でやや劣り、女性でやや優れている結果であった。75歳以上では65歳-74歳と比較して低くなる結果であった。脚部筋肉量点数は加齢によって低下する傾向がみられた。

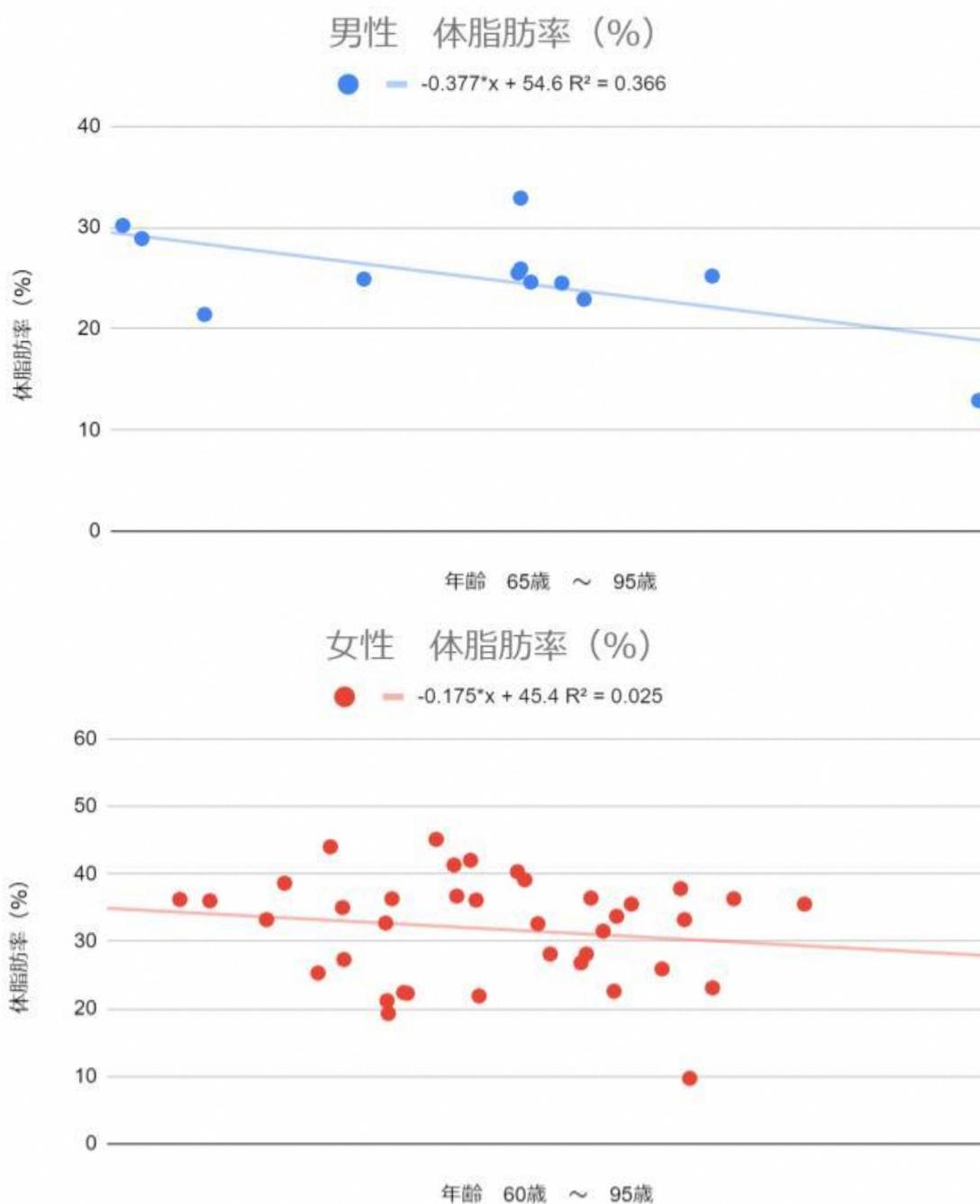
昭和村 体組成 脚部筋肉量点数(点)			
		男性	女性
65~74歳	平均	83.8	91.5
	標準偏差	5.9	9.2
75~歳	平均	80.3	85.7
	標準偏差	7.5	8.5

昭和村 体組成 脚部筋肉量点数(点)						
		優れている	やや優れている	普通	やや劣る	劣る
		94点以上	93~88点	87~84点	83~80点	79点以下
男性 (11人)	65~74歳	0	1	1	1	1
	75~歳	0	1	3	2	2
		92点以上	91~86点	85~81点	80~76点	75点以下
女性 (44人)	65~74歳	8	5	1	3	0
	75~歳	4	8	10	4	1

4. 昭和村高齢者体脂肪率

体脂肪率は本事業では加齢によって低下する傾向が見られた。

昭和村 体組成 体脂肪率(%)			
		男性	女性
65~74歳	平均	26.35	32.14
	標準偏差	4.00	7.84
75~歳	平均	24.30	32.59
	標準偏差	5.49	8.49



【男性測定者12名】
体脂肪率での評価

年齢	測定者	肥満の人	肥満の出現率
全体	12人	6人	50%
65～74歳	4人	2人	50%
75～歳	8人	4人	50%

【女性測定者44名】
体脂肪率での評価

年齢	測定者	肥満の人	肥満の出現率
全体	44人	21人	47.7%
65～74歳	17人	8人	47%
75～歳	27人	13人	48%

5. 体脂肪率のヒストグラム

