

# 巻頭言

## 「コロナから身を守るために」

理事長 新谷友良

諏訪中央病院名誉院長の鎌田實先生が、「通販生活」に「コロナから身を守るための七つの習慣」を書いています。①スクワットと1日1回の外出で「貯筋」を増やす、②血糖値を上げない習慣で慢性炎症を抑える、③血圧の上昇に注意する、④「早寝、早起き」1日のリズムを整えて事前免疫力を高める、⑤「離れてつながる」という新しい作法、⑥発酵食品と植物繊維で腸を元気に、⑦手洗い、換気、物理的距離で感染を防ぐ。

自己採点は、①我流スクワットをやっている、②はダメ。ここ数年成人病検診で引っかかっていて、かかりつけ医に相談するも、様子を見ようとそのままになっている、③服薬管理で何とか・・・、④頑張っている、⑤試行錯誤中、⑥朝、ヨーグルトを食べるようにしている、⑦励行している、といったところです。

「サルコペニア」が、主に加齢によって筋肉量が減少し、筋力低下や身体機能が低下することを指すことは聞いていましたが、「貯筋」という言葉は知りませんでした。「免疫力を上げるにも、好きなことをするにも、必要なのはお金より筋肉」と鎌田先生は書いていて、ネットには「入院などで2日間寝たきり生活を送ると太腿筋の筋肉は1年分年をとってしまう。お金は借りることができるが、筋肉は借りることができない。筋肉を貯める唯一の方法は『使う』こと」と出ています。

「サルコペニア」を防ぐ上で大切なのは、「筋肉を減らさないための適度な運動と栄養バランスの取れた食生活」と云われます。筋肉の主成分はタンパク質、タンパク質はアミノ酸がつながっている高分子化合物。人間だけでなく、さまざまな生き物のタンパク質は20種類のアミノ酸からできていて、人間は20種類のアミノ酸のうち11種類は体内で合成できる。残りの9種類は体内で合成できないので必須アミノ酸」と呼ばれ、食品から摂取する必要があると学校で教わりました。

タンパク質が不足すると、免疫機能が低下して抵抗力が弱くなり、筋力も低下します。せっせと美味しい肉や魚を食べて、スクワットで「貯筋」に努め、3密を避けて散歩をして、2回のコロナワクチンをしっかり打って、「高齢者が何で頑張るの??」と颯感を買いながら身を守りましょう。コロナが収束したら、元気な姿で皆さんと祝杯をあげたいと思います。