

## なんだ・かんだ

### ◆ サルコペニア肥満 ◆

サルコペニア肥満というのをご存知でしょうか？聞き慣れない言葉ですが、筋肉が減少するのと脂肪が増え肥満になると両方をあわせもつ身体的な状態の事を言います。ラテン語でサルコは筋肉、ペニアは減少。サルコペニアとは加齢による筋肉の減少のことで、つまりサルコペニア状態の肥満ということです。

サルコペニア肥満は、メタボよりも生活習慣病のリスクが高いと言われ、糖尿病のリスクは1.9倍。女性は高血圧のリスクが2.3倍ということです。その他脳卒中や心疾患のリスクも増大します。

OBMI (体重÷(身長)<sup>2</sup>) が2.5以上。

○筋肉率 ((体重-(体重×体脂肪率))÷2) ÷体重が2.2%未満。この2つに当てはまるとサルコペニア肥満の可能性が大きくなります。

家に体脂肪計がない方は、以下の症状が出てきたらサルコペニア肥満の疑いがあります。

○片足立ちでくつ下が履けない。○階段を上がるときつらい。○特に運動をしていないが20代と体重が変わらない。○つま先立ちで歩けない。○歩く速度が遅くなった。○片足立ちを60秒続けられない。等

サルコペニア肥満は、体型や体重に現われにくいという特徴があります。たとえBMIが標準値であっても、筋肉だった部分が脂肪に入れ替わってしまっている状態で余り体重の変化がみられない場合があります。そのため、発見が遅れがちで、これに気がつかないまま進行すると、生活習慣病のリスクを高めることとなります。

また、調査によると、男女とも60代でサルコペニア肥満が増え始め、70代以上になると約3割が該当したそうです。しかし、サルコペニア肥満は高齢者だけが注意すれば良い問題ではなく、若い人たちの間でも予備軍が見られ、基本的に、運動不足で必要以上の食事を摂る人なら、サルコペニア肥満になる可能性がありますし、過度な食事制限を伴うダイエットは、脂肪の減少よりも筋肉の減少の方が多く、将来のサルコペニア肥満につながります。

ではどうすれば予防できるのか。加齢が主な原因のサルコペニア肥満ですが、適度な栄養と適度な運動をすることでその進行を軽減することができます。食事は必要な栄養素を摂り、カロリーオーバーにならないよう制限をします。脂質や糖質を控え、良質なたんぱく質、ビタミン類も積極的に摂取します。過度なダイエットや食事制限は禁物。運動は、筋肉を補う筋トレと脂肪を燃焼する有酸素運動を心がける。筋肉が減少するのは、主に下肢で起こるそうなので、スクワット、もも上げ、つま先立ち等のトレーニングが有効だそうです。

適度な栄養と適度な運動。新陳代謝が悪くなった中年以上の方で肥満が気になり出した方や生活習慣病に掛かってしまった方、予備軍の方等、皆に当てはまる対策ですね。いつまでも若くない。腹八分目で、規則正しい生活が一番ということです

ちなみに私は、BMI 19.2、筋肉率40.5%でセーフでした。ただ、私は足が悪いのでつい運動不足になってしまいます。朝は歩いて、夜はエアバイクを漕ぐことを日課と決めています。ついつい面倒でサボりがちです。楽しい人生は健康が基本です。でも気にし過ぎも楽しくないかな



### ■ 省エネ・生産性革命投資促進事業 終了 ■

3月にご案内した補助金ですが、1次公募が4月に終わりに、2次公募が6月の初旬に終了しました。当社でも第1次の公募に応募し昨日補助金の決定通知がありました。昨年ありました、平成26年度補正予算のA類型のような先着順の採択ではありませんでしたので、当社の回りで申請した企業はほぼ交付されるようです。

照明・空調・ボイラ等省エネに繋がる設備が補助対象で、工事費を除く機器にかかる金額について、1/3が補助されます。1事業者当たりの上限の補助額が1億円というものだったのでとても良い補助金だったと思います。今後もこの様な補助金があればご紹介して参ります。

### 梅雨入り後

梅雨入りした後、曇りや小雨の降る日は多くありましたが、本格的な雨が降ることがあまりなく関東では水瓶が干上がり、取水制限が出される様な状態でしたが、先週から西日本を中心に大雨が降り、九州では甚大な被害が出ています。地震に続き自然災害が続く熊本にお住まいの方には同情の念を禁じ得ません。

そんな中で、イギリスがEUを離脱するという国民投票が成立する事態が起こりました。円は急騰し一時100円を切り、株は何と1286円も下げてしまいました。期せずして安倍首相がサミットで世界経済のリスク不安から消費税増税を延期する発言をしましたが、結果的に消費税増税の先送りは正解だったのかもしれない。

当社の様な地方の中小企業にこの影響がどの様な形でおよぶのか分かりませんが、今後の動向によりはりますが、日本の主要輸出企業では、円高により収益が圧迫されその余波が中小企業へと呼ぶことが考えられます。8年前のリーマンショックの時は、3年間厳しい状況が続きましたが、あの様な状況に陥らないことを祈るばかりです。

代表取締役 服部 敏 郎

### 社員ブログ

● What a Wonderful Word ● 建設部 大高茂紀  
ペナントレースが始まり71試合目。今年度の我が広島カーブは独走状態の首位にいます。これまでマエケンがいなくなった事をいいことに、シリーズが始まる前の評論家たちのカーブ順位予想評価が低かったこと・・・。唯一、元広島捕手 達川氏だけがカーブ優勝をあげていた。その通りだよ達チャン。鬼門だった交流戦も勝ち越しとなり、5番バッテリーになってきた誠也君の3戦連続逆転ホームラン！まさに神ってる。リーグ優勝が早くも見えてきたのではないかと感じて仕方がない。なにせここまで長かった。

最近、「この素晴らしき世界 (What a Wonderful Word)」 by ルイ・アームストロングが流れた映画「グッドモーニング、ベトナム」を思い出します。どんな高いモチベーションで任務に就いた兵士でも終わりの見えない混沌とした毎日、やりきれない気持ちになっていったところ、流れる「What a Wonderful Word」とも印象に残っています。25年間優勝から遠ざかり、鬱積とした気持ちのカーブファンは私だけではないはず。しかしながら今年は、「素晴らしき世界」になってきました。

去年は波に乗れなかったカーブもここまで良い戦いが出来てます。そんなこんなで全試合数の半分に差し掛かってきました (全143試合)。このまま、突っ切ってもらい「グッドモーニング 広島！」となってもらいたい所です。



本レターのご提供に付きまして、ご不要・ご迷惑という方に付きましては、その旨ご一報頂きたいと思っております。次回からの発送を中止させて頂きます。

・ 株式会社チキリ

静岡県駿東郡清水町卸団地 73

Tel 055-971-9610 Fax 055-973-1534

E-mail gen@chikiri.com URL http://www.chikiri.com/