

「75歳の壁」という言葉をご存知でしたか？

当 HP 記事「高齢者問題の本質は、気力と体力の関係かも… (HP「雑学」の随想等関係 (VII)、2009.09.15.: 参照)」を掲載したこともあるからか、こうした関係の報道には以前より気に留めるようになった。

つい先日もニュース番組の中で、「75歳の壁」とをテーマとする高齢者の「サルコペニア」に関する特集コーナーがあったので、後であれこれ「サルコペニア」を検索してみた。

サルコペニア（筋肉量の減少）とは、筋肉組織の量と筋線維の数や大きさが徐々に減少し、その結果、筋肉量と筋力が徐々に低下していくこととか。

サルコペニアは、一般に30歳ごろから始まり生涯を通じて進行し、いわゆる後期高齢者にその症状がより顕著に見られることから「75歳の壁」という言葉があるよう。

また、サルコペニアは、筋線維の種類によっては加齢による影響に差があり、定期的に運動をすることでその一部を食いとめたり進行を遅らせることができるが、筋線維には、収縮速度が速いものと遅いものがあり、収縮速度が速いものの量は遅いものより早く減少するので、高齢者では筋肉の収縮速度が遅くなるよう。

つまり、一般的に云われているように高齢者の動作が緩慢になるのは、単に運動不足ということではなくサルコペニアの症状である筋肉の収縮速度が遅くなることも要因でもあるよう。

言わずもがなであるが、改めて「ヒト」と呼称される生命体の生命現象の仕組みに驚かされる。

生命現象は自然の摂理によるものだけに「人」の力の及ばざる領域ではあるが、サルコペニア症状にどう付き合っていくか、どう進行を遅らせるかは気力が作用し得る余地は少しはあるよう。

特集コーナーでも、サルコペニアを遅らせ「75歳の壁」を乗り越えるための日常の動作、体操等も紹介されていた。

筋肉組織の量と筋線維の数や大きさの減少は個人差があるだろうから、介護や支援する方々は、ただ単にサルコペニアを遅らせるように高齢者に気力を鼓舞するだけではストレスになるだろうから、やはりそこは配慮、留意しなければならないことも云うまでもない。