



今月新しく入りました。

●一般の本

／生きる力 心でがんを克つ（作＝なかにし礼）／
戌辰繚乱（作＝天野純希）／ランチのアッコちゃん
（作＝柚木麻子）／宝探しトラジェディー（作＝木
下半太）／ガソリン生活（作＝伊坂幸太郎）／天翔
る（作＝村山由佳）

●子どもの本

／はいチーズ（作＝長谷川義史）／なんだかへんな
のね（作＝内田麟太郎）／こぶたのかばん（作＝佐々
木マキ）／ぱおーんだーれだ？（作＝いりやまさと
し）／りんごかもしれない（作＝ヨシタケシンスケ）

中でもこの本がオススメです。

Team HK（チーム・エイチケイ）

作＝あさの あつこ



見知らぬ人たちの家を磨き上げよう。
私はこの仕事が好きだ。働いて、愛して、
笑って、出来れば誰も憎まぬまま一生を
終えたい。ささやかな、尊い望みだ。で
も……。ハウスキーピング会社で働きは
じめた、引っ込み思案で平凡な主婦・美
菜子の隠れた才能が開花した。そして見
つけた大切なもの……。フツーだけどフ
ツーじゃない、ワクワクする“お仕事小
説”

へんしんどうぶつえん

作＝ビーゲン セン



「きょうは、どうぶつえんのひ。プレ
ゼントがもらえます」フラミンゴくん、
ペンギンちゃん、あおへびくん。3匹
の動物たちは、いちどだけ変身できる
つぼをもらいました。それぞれの願い
がかなって、みんな大喜び。だけど今
まで出来ていたことが出来なくなって
しまい、さあたいへん。



チェロの木
作＝いせ ひでこ

作者は画家であ
り絵本作家であ
る。作者は「木と人」とを
追及する一連の絵本
を何冊か出版してい
るが、「チェロの木」
は最後の集大成とし
て書かれた本である。
木を育てる人、伐る
人、チェロを作る人
、チェロを弾く人、ま
た、チェロの音には鳥

の歌、虫の声、雨の音、
風の音、雲、嵐など
の流れる折りのよう
な音が、人々を包み
込む深い音色で人々
に届けられる。これ
こそ大宇宙のおりな
す楽の音なのである。
画家の素晴らしい絵
と文章がみごとにコ
ラボして美しい一冊を
成している。



人生に大切なことはすべて絵本から教わった
作＝末盛 千枝子

絵本と言え、赤ちゃんと、幼
児、小学校
低学年までの読む本
と一般的には思われ
ていますが、現代で
は大人が読んでも十
分に手ごたえのある
、味わい深い本。絵本
とは人生の本質が物
語形式で、やさしい
言葉で書かれていま
す。作者は現在出版
者として活躍してい
る人ですが、人生の
本当の美しさを見据
えて出版し、人々に
伝えようとする希望
の言葉が一冊の本に
まとめであります。
私自身30年前に読ん
だ本を今読んだ時に
、全く違う味わい方
をしていることに驚
いています。大人たち
よ絵本を読もう！！

春の桜、夏の海、秋の紅葉、冬の雪…。
美しい四季が体感できるのは日本人の特権。
そんな私たちだからこそ、
読みたくなる「旬」の本があります。
シリーズ「旬の本だな」。
9月は「絵本を読もう」をテーマに
2冊の本をご紹介します。
紹介者は渡辺栄子さん（鞍手町文庫連絡会）です。





最近テレビでも話題になっているサルコペニア肥満をわかりやすく教えてください (65歳・男性)

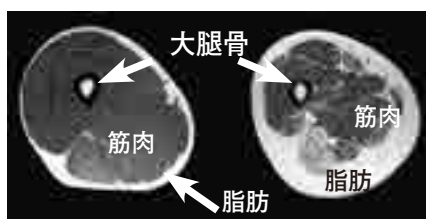


「アドバイザー」

田中宏明・たなかひろあき・昭和56年横浜市立大学を卒業後、産業医科大学整形外科に入学、関連病院に勤務。九州労災病院門司メディカルセンターを経て、平成25年7月から、くらて病院整形外科常勤医師として勤務。専門領域は関節外科、関節リウマチ、骨折一般。日本整形外科学会専門医、日本リウマチ学会専門医、医学博士。58歳。

加齢による筋肉の減少をサルコペニアといい、サルコペニア肥満とは、筋肉の減少に肥満が重なった状態のことを言います。

加齢による筋肉の減少をサルコペニア（ギリシャ語でサルコ＝筋肉、ペニア＝減少からなる造語）といい、1989年に初めて提唱されたとても新しい疾患概念です。サルコペニア肥満とは、筋肉の減少に肥満が重なった状態のことを言います。図は大腿部のCTによる断面図です。左は健康な人、右がサルコペニア肥満です。中央に大腿骨があり、筋肉は黒く脂肪は白く写ります。右のサルコペニアの人は、筋肉が減って脂肪が増えて見えます。見た目はほとんど同じで太っているように見えても、実際には



は筋肉の減少と肥満が進行していることが多いので注意が必要です。高齢者はどうしても筋肉が減っていきま。筋肉が減ると、同じ量の食事をしていても、減った筋肉の分、カロリー消費が減っているの（基礎代謝量が減る）余った分は脂肪として蓄積されます。高齢者でなくても、無理なダイエットをすると栄養不足になり、脂肪だけではなく筋肉も減ってしまいます。筋肉でのエネルギー消費が減ると、食べた分は脂肪として蓄えられサルコペニア肥満に陥りやすいのです。

どんなリスクがあるの？

サルコペニア肥満は、高血圧、糖尿病、心疾患、脳卒中などのリスクをさらに上げることがわかってきています。例えば血糖値の上がりやすさ（インシュリン抵抗性）は、健康な人を1とすると、肥満だけの人は13倍、サルコペニア肥満では19倍となります。筋力が落ちると、転倒しやすく、高齢者では骨折、寝たきりにつながったり、脊椎や関節に負担がかかり、変形性脊椎症や変形性関節症が進行します。これに肥満が加わればリスクがさらに高まることは明らかです。

チェック方法は？

筋肉の減少はMRIやCT検査で正確に測定ができますが、家庭にある体重計で、体脂肪量と同時に筋肉量が計れるものがあります。これで筋肉率が男性27.3パーセント、女性22パーセント未満がサルコペニアのおおよその目安になります。かつ肥満の指標のBMI（体重kg÷身長÷身長）が25以上でサルコペニア肥満になります。体重計がなければ、手や胸の前に組んでから椅子に座り片足で立ち上がるといった簡単な筋力テストでサルコペニアを評価します。

どうすれば防げるの？

筋肉は40歳を過ぎると1年に1パーセントずつ減っていく、運動不足はこれに拍車をかけます。筋肉を増やすには、良質な栄養摂取のもとで、筋肉トレーニングをするしか方法はありません。

筋肉はタンパク質から出来ています。従って十分なタンパク質の摂取が必要です。特にタンパク質を構成しているBCAA（バリン・ロイシン・イソロイシン）というアミノ酸を多く含む食事やサプリメントが筋肉を増やすのに効果的です。