

## Dr.クマの“健康のヒント”



### 筋肉を保とう

人の体は皮膚、筋肉、骨、各種臓器などのさまざまな構成物から成り立っている。どれも健康の維持に必要なもので、全体のバランスが重要なのだが、社会の高齢化に伴い、筋肉の重要性が再認識されている。高齢になると筋肉が少なるのはよく知られた事実であるが、特に筋肉量が減った状態をサルコペニア（サルコ＝筋肉＋ペニア＝減少症）というひとつの疾患として扱うようになってきた。握力が弱くなる、歩く速度が遅くなる、よくつまずく、などの症状がある。私も常に患者さんが診察室に入ってくる際の歩き方には注意している。というのはサルコペニアの患者さんでは感染症や悪性腫瘍などの進行が早い、骨折のリスクが高いなどがわかってき

ており、筋肉量の低下はさまざまな病気の危険因子であるからである。健康な生活のためには筋肉は欠かせない。そのためにはまず食事からたんぱく質をとることだ。高齢の方の中には健康のためとして肉類を避ける人もあるが、腎臓病などで制限されていない限り、肉は食べた方が良い。また、適度な運動も必要である。軽く汗ばむ程度の散歩やラジオ体操などはちょうど良い。膝や股関節の病気がある場合には重力の負担が軽くなる水中ウォーキングがおすすめである。どうせやるなら楽しく筋肉を保とう。私も今日の散歩は坂道コースで野鳥を見に行くとするか。

北里大学医学部 教授 熊谷 雄治

## ねえ知ってる?!日本の国土のこと クイズにチャレンジ!

私達が住んでいる日本の国土はどのような特徴があるのでしょうか？  
国土についてのクイズを出題します。クイズにお答えいただき、あわせて月刊「建設」の記事についての感想、実施してほしい企画の希望などをお寄せください。正解された方の中から選定のうえくオカード（500円分）を進呈致します。

### 問題

日本の一般国道の路線数はいくつでしょうか？

1. 359路線
2. 407路線
3. 459路線
4. 507路線

アセットマネジメントの  
事例が勉強になったにや



※たくさんのご応募お待ちしております。  
クイズの正解は次号にて発表します。  
お楽しみに!!

1月号の答え  
4. 62%  
でした。

#### 1. 応募締切

月刊「建設」最新号到着からその当該月末日まで

#### 2. 解答方法

右下のQRコードをご利用いただくか、全建HPの「ねえ知ってる?!日本の国土のことクイズにチャレンジ!」のバナーをクリックし、解答してください。なお、**ご意見・ご感想・お名前等**ご記入下さい。

※タブレットPC、スマートフォンからも解答できますが、従来型の携帯電話からは解答できません。

※管理の都合上、下記問合せ先からのご応募は対応し兼ねますので遠慮ください。

#### 3. 当選発表

当選された方にはメールでご連絡させていただきますが、当選者は**全建会員の方**に限定いたします。

#### 4. 問合せ先

一般社団法人 全日本建設技術協会 事業課 峯脇・中嶋  
TEL：03-3585-4546/E-mail：kensetsu@zenken.com

