



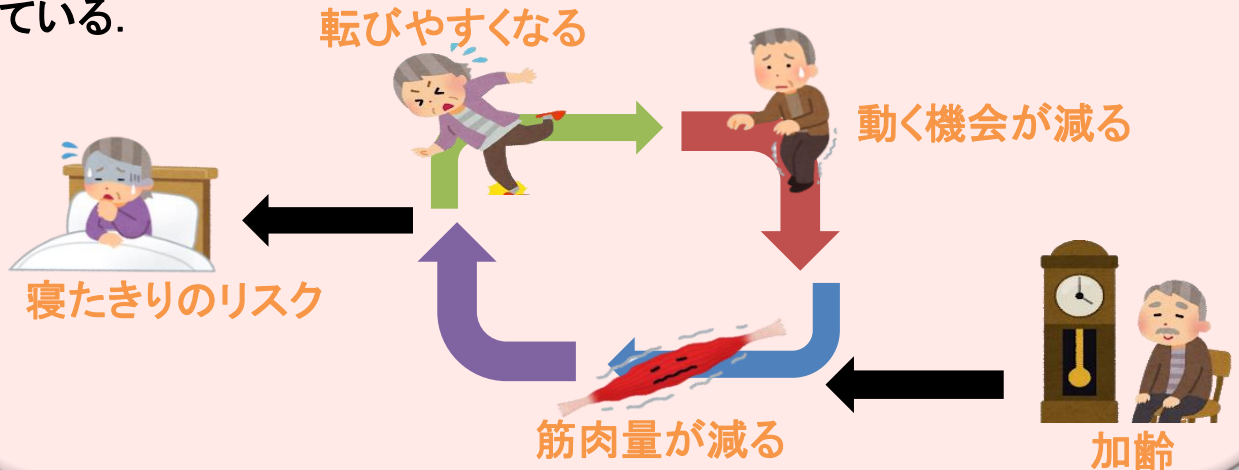
歳を重ねると筋肉が落ちるといのはよく耳にしますね。

みなさんは「歳をとって足が細くなった。力が落ちた。」と思うことはありますか？
今回は加齢と関わりの深い“サルコペニア”について紹介させていただきます。

サルコペニアとは・・・

『加齢に伴う筋肉量や体力の減少』のこと。

自分で生活が大変になったり、介護が必要になる原因の一つと考えられている。



「動く機会が減る」、「筋肉量が減る」というサイクルによって寝たきりのリスクが高まります。意識的に動くことも大切です。

サルコペニアの判断方法は沢山あります。今回は2つのチェック方法を紹介します。

サルコペニアのチェック①

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲む

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない ちょうど囲める 隙間ができる

サルコペニアのチェック②

握力が弱くなった

(男性26kg, 女性18kg未満)

歩くのが遅くなった

(10m歩くのが12.5秒以上)



サルコペニアだからダメということではありません。

当てはまった人はもちろん、当てはまっていない人も

早い時期から運動や食事など出来るだけ気を付けることが大切です。



『どんな運動をしたら良いかわからない』, 『体力に不安がある』
という方もご相談ください。

●リハビリテーション科ではミニ講座の依頼もお待ちしております。健康体操や転倒予防など様々なテーマでお話しや体験、実技を交えることも可能です。どうぞお気軽にお声掛けください。 TEL:026-255-3100

●今回のようなお話は病院ホームページ(<https://shin-etsu-hsp.jp/publics/index/92/>)にまとめて掲載しておりますので、その他の情報についてもご興味があれば確認してみてください。