



ご存知ですか?サルコペニア

「サルコペニア」

皆さん、「サルコペニア」という言葉をご存知ですか?

簡単に
すぐできる

筋肉は年齢を重ねることで減ってしまいます。

- 他にも、
- ・病気になった(入院した)
 - ・持病が悪化した
 - ・食べる量が減ってきた(栄養不足)

といったことでも筋肉量が減ることがあります。

- さらに、
- ・最近歩く速度が遅くなった
 - ・ペットボトルの蓋が開けにくくなった

といったことでわかる筋力の低下も起こります。

こうした「筋肉量の減少」と「筋力の低下」
が起きた状態がサルコペニアです。

サルコペニアになると、運動の機会や日常生活
での活動が減り、要介護や寝たきりになる
可能性が高くなることが問題とされています。

指輪っかテスト

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



飯島陽文 サルコペニア発症の簡易評価法「指輪っかテスト」臨床栄養 125(7):188-189,2014

体力が落ちてきた、疲れやすくなった、
よくつまずくようになった...

ご自身で感じることもそうですが、ご家族や
ご近所さんからの指摘もとても大切です!
早くからの対応が改善のポイントです。



サルコペニアにならないために、サルコペニアの改善のために

大切なのは、「栄養」と「運動」です。どちらか一方だけでなく、両方合わせることで予防と改善が見込めます!

栄養

1日3食、しっかり食べましょう

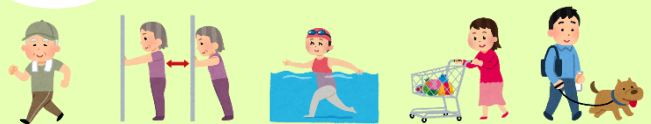
パンだけ、ご飯や麺類だけといった食べ方はせず、
肉・魚・卵・大豆製品のたんぱく質を含め、
多くの種類の食品を食べることが重要です。

主食 や など	さ =魚	あ =油	に =肉	ぎ =牛乳	や =野菜	か =海藻
	い =イモ	た =卵	た =大豆	く =果物	*野菜は淡色野菜、 緑黄色野菜を含む	

11コマチャレンジ! 推進協議会

運動

日中なるべく動くように心がけましょう



ウォーキングや筋トレなどのトレーニングは有効ですが、持病や体力に合わせて無理のないことを継続することが重要です。生活の中で、毎日買い物に行く、ペットの散歩に行くといったことも生活活動の一つで有効です。

夜はしっかり寝ることも大切です!



栄養科からのご報告

11月16日(木)に「糖尿病を考える会」を開催いたしました。
今年13名の方にご参加いただきました。
実際にお弁当を食べながらお話したり、血糖値測定をしたりと、話を聞くだけでなく、患者さまの交流などもあり、有意義な時間となりました。
来年も11月に実施予定ですので、皆さまのご参加をお待ちしております。



当日の様子とお弁当