

発行/2022年3月

発行者/高田美紗姫



3月号

指輪っかテストをご存じですか？

- 親指と人差し指で「指輪っか」をつくる
- 椅子に座った状態で、利き足ではない方のふくらはぎの一番太いところを囲んでみる

自宅で簡単にできる！



隙間ができる



ちょうど囲める



囲めない

隙間ができるようだと、サルコペニアのリスクが高いとされています。

(東京大学 飯島勝矢教授)

サルコペニアとは、加齢に伴い筋量低下、筋力低下、身体活動能力低下が生じることで、高齢者の転倒、骨折とも関連しています。

20歳台の頃より70歳までに：骨格筋面積**25~30%**減少筋力**30~40%**減少50歳以降は毎年**1~2%**筋肉量は減少すると言われています加齢に伴う筋の減少
上肢<下肢サルコペニアでは、非サルコペニアと比較して**約2倍**転倒しやすい！

サルコペニアの予防・改善には



必ずしも、強度の高い運動をする必要はありません。レジスタンストレーニングは効果的ですが、低負荷の有酸素運動(散歩やサイクリング)でも効果が得られます。更に栄養+運動の組み合わせにより、さらなる改善効果が期待できます。訪問リハビリでは、一人一人に合ったトレーニング方法、負荷量の設定や、環境の提案をさせていただいています。

「転びやすくなってきた」「筋力が落ちてきて立ち座りが大変になった」等生活で心配な点があればご相談下さい！

自宅で安心・安全に生活できるよう、全力でサポートいたします！

葛谷雅文：化学と生物,52,328-330(2014)

山田実：日本転倒予防学会誌,1,5-9(2014)

山田実：静脈経腸栄養,28,41-44(2013)