



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 サルコペニア危険度の簡易評価法「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