

知るとうれしい♪



リハビリニュース

いつでも
どこでも
レッツ
チャレンジ♪

サルコペニアについて

サルコペニアとは、骨格筋量(筋肉量)の低下と筋力低下を意味します。近年、有病率が高まり様々な健康被害の原因となっていることでテレビや雑誌でも取り上げられる機会が多くなったため、耳にしたことがある方も多いと思います。筋力は40-50歳代から緩やかに低下し始め、手よりも足の弱化が目立つといわれています。サルコペニアはこの自然な筋力低下がより加速した状態を意味します。

では具体的に、サルコペニアはどのような特徴があるのか?どのようにして予防するのか?を今回はご紹介していきます。



リハビリテーション科
課長
土屋 恵睦

サルコペニアの方に多く見られる特徴

65歳以上

やせ形で手足が細い

歩く速度が遅くなってきたと感じる

階段を上るのがしんどいと感じる

瓶やペットボトルの蓋が開けにくくなったと感じる

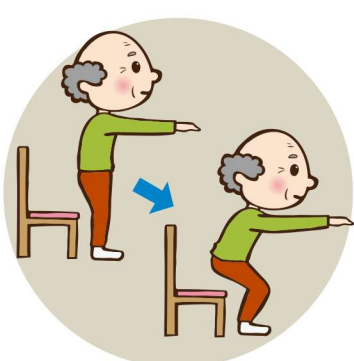
思い当たる方はサルコペニアになる可能性があります。

新型コロナの感染拡大も重なって、積極的な外出がしにくいご時世ですが、適切なエネルギー摂取と軽めの運動を反復して行う事で予防や改善ができます。

では最後に簡単な運動方法をご紹介して終わりにします。



もも上げ
ゆっくり20回



ハーフスクワット
ゆっくり10-15回



つま先立ち
ゆっくり20回

注意

回数は運動後の疲れ具合に合わせて調整してください。

軽い運動でも反復して行えば効果が十分あります。

◎壁や椅子の背で体を支えて運動してください。

◎特にハーフスクワットは後ろに椅子を置いておくと転倒防止に役立ちます。