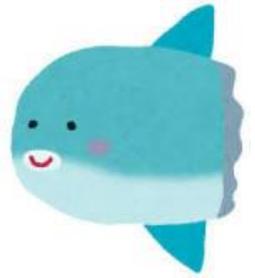


# まんぼう通信

平成28年5月1日 No.19



徳仙丈のつつじ(昨年)

みなさんこんにちは！寒暖差の激しい春ですが、風邪など引かれていないでしょうか。さて、前回の通信では、**サルコペニア**（加齢に伴う**筋肉量・筋力の低下**）の紹介をしました。転倒・骨折や認知症、誤嚥にもつながり、とても怖いものですね。今回は「サルコペニアの予防」の方法を紹介します。介護者さんも一緒に取り組んでみませんか。

## 【サルコペニアの予防】

### 予防① 運動 ～最も効果的な方法～

#### 『筋力強化の運動』

運動の具体的な方法は、スタッフに聞いたり、過去の通信もご参照ください。痛みの無い範囲で行いましょう。

#### 『ウォーキング』

1日の歩数を測って記録し、1ヶ月ごとに10%ずつ歩数をアップさせる方法は、筋力や歩行の改善に高い効果があると言われています。  
※ウォーキングが難しい方は、「足こぎ運動の機械」も良い運動です。



最終の目標値：  
7000歩/日  
(65才以上)

### 予防② 栄養

#### 『食事量の増大』

低栄養（痩せている）の状態では積極的な運動をすると、**筋肉がさらに痩せてしまいます**。適正体重を目指しましょう！

※食欲が少ない人などは、栄養補助食品も有効に取り入れましょう。

#### 『たんぱく質の摂取』

たんぱく質の摂取によって筋肉量が維持・改善されやすいです。肉・魚・大豆などに多く含まれます。



### 予防③ 認知機能

認知機能が低下（認知症など）することで、閉じこもり等につながり、身体機能の低下が生じやすいです。

#### 『習慣的な運動』

運動を習慣的に行うことは、認知機能の維持・改善に高い効果があります。  
※生活習慣病の予防、食事の改善（海産物、ビタミン、抗酸化食品を多く摂る）、知的活動（芸、ゲーム、他者との交流など）なども、認知機能に良い影響を与えます。